

Magazine voor de spirituele, intuïtieve vrouw die leeft in verbinding met zichzelf, mens, dier en natuur volgens het ritme van het Keltische jaarwiel en de Maan. Zij is met al wat is.

CIRKELLIEFDE

2023

BELTANE

Priesteres van de Heilige
Seksualiteit

MIRJAM
DIANE

Jessa

KOOP

De wijsheid van de 13
Grootmoeders

LIEFDES RITUELEN
VOOR DE PRIESTERES

En verder: Moonfood - Sensuele gedichten - Bloemenmala's - Rituelen - Tarot - Trouwen bij een Hunnebed - Codependentie - Koorden verbreken - Maanmagie - Helende Kruidentuin - Column over Beltane - De paardenbloem - De 7 sluiers





Sensuality

Sensuality is a flame that ignites
A passion that burns and excites
It's a force that flows like a river
An energy that makes us quiver

It's the scent of a rose, intoxicating and sweet
A taste on the tongue, an exquisite treat
It's the touch of a hand, soft and warm
A feeling that makes our bodies transform

Sensuality is like a wild beast
A force that cannot be tamed in the least
It's a thunderstorm, fierce and wild
A tempest that leaves us beguiled

It's the ocean, calm and serene
A world of pleasure, yet to be seen
It's a garden, lush and fertile
A place where our desires unfurl

Sensuality is the rhythm of our hearts
A dance that ignites and never departs
It's a symphony, harmonious and sweet
A melody that makes our souls complete

It's a dream, both real and surreal
A feeling that we cannot conceal
Sensuality is a power that's divine
A force that makes us feel alive.

Volg Tess op Instagram
voor meer inspiratie



INHOUD

6

Klara Adalena

Liefdesrituelen voor
de Priesteres

2, 27, 41 en 100

Tess

Sensuele Gedichten

90

Mirjam Diane

Priesteres van de
Heilige Seksualiteit



29

**De wijsheid van de 13
Grootmoeders**
door Tessa Koop

5

Woord vooraf

12

Bloemenmala's

22

Beltane Spread Tarot

39

Huwelijk bij de Hunnebedden

43

Moonfood

54

Beltane en de Toenemende Maan

62

Helende Kruidentuin

69

Beltaine Ritueel van Esther

73

Beltane Column

79

De Paardenbloem

101

De 7 Sluiers

105

Codependentie

112

Energie Koorden



Beltane 2023

Lieve, mooie en magische vrouw!

Orval is de plek waar deze editie afgerond wordt. Tijdens een retraite van Hermine en Harriet over vrouwelijke archetypes.

We hebben het hier over de Zwarte Madonna gehad en Mathilde van Toscane. En op de dag van afronding van deze editie zijn we volop bezig met Maria Magdalena.

Hoe toepasselijk. Het gaat onder andere over het Heilige Huwelijk. En zoveel meer.

Er is zoveel wijsheid bij ons vrouwen. Zo fijn dat we dit delen en leren van elkaar.

De kennis koesteren en doorgeven. Zodat nog meer vrouwen kunnen verbinden en zich her-inneren.

Wie we ten diepste zijn.

Het ont-dekken van onze kracht.

De natuur heeft in deze tijd ook bijzonder veel kracht! Alles komt in groei en bloei en wordt bevrucht.

Dat is deze tijd van het jaar. We vieren Beltane.

Heilige Seksualiteit. Het heilige in de natuur en in onszelf.

Lichaam en ziel een laten worden, dat is het heilige huwelijk in onszelf.

Lees over de wijsheid die vrouwen in zich hebben en over de wijsheid van de 13 Grootmoeders.

Ook dit ben jij.

Alle wijsheid zit ook in jou.

Happy Beltane.

Corina Broeze

Colofon:

Cirkelliefde is een uitgave van Hands2Success

Initiatief en samenstelling: Corina Broeze

Mail to: hands2success@hotmail.com

Aan deze editie werkten mee: Esther Foppen, Wilde Kruidenvrouw Amanda, Rachel Vermunt, MaanMagie, Arjen Eddie van het Tarothuis, Karin Persons en Kim Bell van Moonfood, Babette Weel, Mirjam Diane, Klara Adalena, Mirjam Natuurvrouw, Tonny Bol, Sarah Hofman, Linda Hauer, Debora Zachariasse en Tessa Koop

© Copyright 2023 Cirkelliefde/Hands2Success

Niets uit deze uitgave mag op welke manier dan ook geheel of gedeeltelijk worden uitgedeeld in papieren of digitale vorm of aan anderen door gestuurd worden zonder schriftelijke toestemming van Cirkelliefde/Hands2Success. De auteur van het desbetreffende stuk kan zijn/haar stuk wel delen zonder de rest van het magazine. Cirkelliefde is niet verantwoordelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave. Ook kan Cirkelliefde ingezonden bijdrages zonder kennisgeving vooraf gedeeltelijk of helemaal publiceren. Door de onafhankelijke verschillende bijdrages kan de inhoud elkaar overlappen.

LIEFDES RITUELEN VOOR DE PRIESTERES:

A woman with long dark hair, wearing a floral patterned dress and a necklace, stands in a field of tall grass and plants. She is looking upwards with her head tilted back. The background shows a sunset sky with soft clouds and a low sun. A circular graphic with a white border and a dark olive green gradient is overlaid on the right side of the image, containing the name 'KLARA ADALENA' in white capital letters.

KLARA
ADALENA

Ontwakende magie en innerlijke kracht

Love potion nr9

De vrouwen staan buiten in kleurige lange rokken met topjes, gedrapeerd in een grote omslagdoek om zich tegen de kou te beschermen. Verder dragen ze niets – geen sieraden, geen make-up, geen ondergoed. Ik heb hen gevraagd om op leeftijd te gaan staan, en giechelend zoeken ze hun plek. Binnen brandt de houtkachel, het is behaaglijk warm en sereen. We hebben de vier windrichtingen aangeroepen, alsook Aphrodite, Godin van Sensualiteit. De tempel is voelbaar. Ik kijk mijn assistente in de ogen en spreek de woorden waarmee zij straks de vrouwen één voor één zal verwelkomen: “Welkom in de Tempel van de Heilige Baarmoeder en de Sisterhood. Wie ben je en wat brengt jou hier?” Ik ontvang haar naam en intentie, me bewust van de grootsheid van het moment: “Welkom Diane, welkom in de tempel. Moge je intentie werkelijkheid worden.”



“WELKOM IN DE TEMPEL VAN DE HEILIGE BAARMOEDER EN DE SISTERHOOD.”

Wie ben je en wat brengt jou hier?

Ik kniel voor haar, mijn hoofd ter hoogte van haar bekken. Na haar toestemming til ik haar rok wat op en zegen haar venusheuvel met liefdevolle cirkels van Love Potion. Ik richt me tot haar bekken en zeg: “Ik eer jou, zetel van levensenergie en seksualiteit, ik eer de heilige tempel van de baarmoeder diep binnenin je... ik eer je mystieke verbinding met het diepe donker van de nacht, het oneindige binnenin je, begin van al het leven... Moge je je openen in dit ritueel en het eerbetoon en de liefde van je zusters en de priesters van lang geleden ontvangen en je bevestigd weten in je heiligheid.” We bevinden ons niet langer in Noordwijkerhout, maar in een tijdloze tempel die nooit is verdwenen en opnieuw wordt opgeroepen.

Ik vraag of ik haar mag aanraken en wanneer ze bevestigend knikt, streel ik haar derde oog met zachte cirkels van Love Potion nr9 olie (speciaal meegenomen uit Glastonbury hiervoor). “Ik eer je heldere geest. Moge je gedachten vol liefde zijn voor jezelf, je lichaam, je zusters en Aphrodite.” Vervolgens vraag ik haar toestemming om haar topje iets opzij te schuiven. Tussen haar borsten streel ik de huid met dezelfde tedere cirkels van Love Potion nr9, eerbiedig richt ik me tot haar hart, haar borsten, haar vrouwelijkheid: “Ik eer jou, prachtig hart, en alle liefde die je hebt gegeven en ontvangen. Moge je je openen in dit ritueel en ontvangen en geven in vertrouwen.”

Ik neem plaats op mijn vaste plek, trek mijn topje uit en houd de energie hoog. Ik fluister naar mijn assistente: "Als je de deur opent, zeg niets, houd je energie hoog. Zij mogen naar jouw energie uitreiken, niet omgekeerd." Ze knikt begrijpend, doet ook haar topje uit en loopt naar de deur.

Het wordt een prachtig ritueel waarin de oudste en de jongste samen zijn. Ze wassen elkaars voeten volgens de traditie van Maria Magdalena. Ze delen hun ervaringen met seksualiteit, gedragen door de tempel: "Wat had jij willen weten toen je voor het eerst menstrueerde?" Ze eren elkaars baarmoeder met geheime handelingen.



Terwijl ik dit schrijf, bijna 20 jaar later, besef ik des te meer hoe groot de invloed van dit ritueel is geweest. De oudste en de jongste, tussen hen is een bijzondere band ontstaan en ze zien elkaar nog steeds. De ervaring van de tempel en hoe we die samen kunnen oproepen, heeft eenieder diep in haar ziel geraakt. Er is een besef ontwaakt van wie we als vrouw werkelijk zijn, wat het betekent om draagster van een heilige baarmoeder te zijn, en hoe het ons vrouwen op een geheel nieuwe manier verbindt.

Onze seksualiteit heeft een nieuwe laag gevonden:
bezield, heel en helend.

Toen de Rite of the Womb 15 jaar later naar Nederland kwam, werd duidelijk hoeveel meer vrouwen verlangden naar deze ervaring. Ik heb veel Rites gegeven, in Nederland en ook in Glastonbury, bij de White Spring. Het bleek dat we als vrouwen en mannen er inmiddels aan toe waren om de mannen bij dit ritueel uit te nodigen, als dragers van de cirkel. Maar ook ging er iets verloren van de rauwe oorspronkelijkheid door de vaste vorm... In de jaren die volgden, was ik meestal in Glastonbury met Beltaine. Prachtige herinneringen aan een retreat waarin we de sensualiteit vierden met erotische massages in heilige tempels, maar het meest is me bijgebleven de keer dat we voor het eerst de Rite of the Womb in de White Spring uitvoerden.

Wanneer je de White Spring binnenstapt, is het alsof je vanuit de zonnige straat een diepe, geheime grot betreedt. De deur naar de straat blijft open, op het pleintje ernaast wordt altijd muziek gemaakt en hasj gerookt - een duistere, edgy sfeer...

Ik was vaker naakt het heilige bronwater ingegaan, maar nu was het anders. Ik stond met gespreide benen op de rand van de ronde poel, recht voor de ingang, en riep de windrichtingen aan... Zichtbaar, groots, nam ik mijn ruimte in. Ik wist wat ik ging doen en voelde me gedragen door de tempel, door deze plek waar ik al tientallen jaren kwam, door de energie van de priesteres die groter was dan wij en ons beschermden...

Iedereen voelde het.

Ik begon de windrichtingen aan te roepen, en de mannen met de muziekinstrumenten kwamen naar binnen en ondersteunden me met hun muziek.

De deurwachter maakte een gebaar toen een voorbijganger wilde fotograferen.

Mijn groepsgenoten voelden het verlangen dat groter werd dan de angst, en trokken hun kleren uit. Ze kwamen ook op de rand staan, één voor één, totdat de hele kring daar stond.

Mijn stem weerklonk tot diep in de grot, ver in de kosmos, terug in de tijd en vooruit in de toekomst. Ik stapte in het ijskoude water, nodigde een van mijn groepsleden uit en sprak de heilige woorden uit met de rituele gebaren van de Rite of the Womb. Tot slot dompelde ik haar volledig onder in het water, zo koud dat alle energie nog eens tien keer werd versterkt.

"HET VERLANGEN WERD GROTER DAN DE ANGST"



"ALLE AANWEZIGEN WAREN BETOVERD EN DANKBAAR"

De heling was groter dan wij.

www.Klara Adalena.com



Eén voor één ontving iedere vrouw de rite, de kou deerde me niet. Alle aanwezigen waren betoverd en dankbaar dat ze getuige mochten zijn. De heling was groter dan wij. Toen ik 2 uur later weer buiten stond, knipperend tegen het felle zonlicht, wist ik dat ik nooit meer dezelfde zou zijn. De grootsheid van dit ritueel was voorgoed in me. Ik zegende nog 1 keer alle vrouwen met love potion nr9, een nieuw flesje, uit de Stardust winkel die toen nog onder de trap gevestigd was in de Glastonbury Experience.

Nog vele jaren later, toen ik een keuze moest maken over hoe ik mijn priesterschap verder de wereld in wilde brengen, koos ik voor de liefde als pad. Relaties, dating. Want het ongenoegen van vrouwen met hun dates is in mijn ogen een hunkering naar deze rituele diepgang. En dat bleek te kloppen, want door dat te bieden in mijn training en te tonen hoe je dat in daten kunt inzetten, zijn prachtige relaties ontstaan en is het een zeer succesvol programma geworden.

Zo zoek ik steeds weer waar de grens nu ligt, waar we kunnen groeien met de priesteres in ons. Op dit moment bied ik Rise aan, tempelmeditaties waarin je deze diepgang ervaart en eruit kunt putten terwijl jij jouw weg gaat om je vrouw-zijn meer in de wereld te brengen. Want de weg naar de bron mogen we steeds opnieuw vinden; het is geen dogma maar geleefde ervaring. Vanuit de bron van jouw Godin gaat je werk, leven en relaties naar een nieuw niveau.

Moge de magie van de priesteres en de tempel ontwaken in iedere vrouw die dit leest. Mogen zij het verlangen naar deze kracht in zichzelf zoeken en naar mij uitreiken om samen te werken als coach, in mijn membership Rise, of in een diepgaand coachingstraject rondom relaties en liefde. Laten we samen de wijsheid en kracht van de vrouwelijke energie omarmen en ons leven en relaties verrijken.

Lees meer over Rise: www.klaraadalena.com/pp

"MOGE DE MAGIE VAN DE PRIESTERES ONTWAKEN IN IEDERE VROUW"

*Moge zij het verlangen naar deze kracht in zichzelf
zoeken en naar mij uitreiken.*

Klik op het icoontje om te connecten via Instagram.







SHAKTI
BLOEMEN
MALA'S



BLOEMENMALA'S

HEBBEN

MIJN LEVEN

VERANDERD

TONNY BOL





Het gebruik van bloemenmala's komt uit de Vedische traditie die voortkomt uit de Veda's. De Veda's zijn de oudste en heiligste geschriften van het Hindoeïsme, die een belangrijke basis vormen voor de yoga. De traditie van bloemenmala's maken en ze offeren aan de allerhoogste Godspersoon is al zo oud als de mensheid. Het is een waardevol ritueel voor je spirituele ontwikkeling waarbij je hart vanzelf wordt gezuiverd als je de bloemenmala met liefde en toewijding maakt en offert. Door te offeren ontwikkel je onvoorwaardelijke liefde.

Een bloemenmala is een krans van verse bloemen die door verschillende technieken aan een draad geregen is.

Op een bepaald moment in mijn leven wilde ik niet langer alleen maar vanuit mijn hoofd leven. Nadat ik vastliep in de verpleging ging ik meer en meer vanuit mijn gevoel leven en mijn innerlijke stem en hart volgen. Ik kwam in contact met een bloemenmala workshop bij de spirituele gemeenschap Radhadesh. Daar gebeurde iets magisch. Ik werd zo diep geraakt in mijn hart, voelde me sterk in verbinding met mijn ziel en mijn hartenergie ging werkelijk stromen. Het was alsof ik in contact kwam met wie ik diep van binnen werkelijk ben en alsof dat, net zoals een bloem zich ontluikt, tevoorschijn kwam. Ik voelde me helemaal vervuld van intense blijdschap en dit groeide alsmaar verder. Mijn verborgen kwaliteiten werden blootgelegd en ik voelde me daar helemaal op mijn plek en in mijn zachte vrouwelijke kracht komen. Subtiliteit, creativiteit, oog voor schoonheid en kleurencombinaties, mijn liefde voor bloemen, vormgeving en het werken met natuurlijke materialen kwamen allemaal aan bod. Niet op zichzelf staand, maar in verbinding met elkaar en een spirituele drijfkracht. Ik voelde me zo intens gelukkig dat ik me gewoon voelde overlopen van geluk. Dit was zo diep en veelomvattend, dat ik het wilde delen en anderen deze ervaring ook wilde gunnen. Ik ben later gaan voelen wat die spirituele drijfkracht nu eigenlijk was en kwam tot de ontdekking dat het de vrouwelijke energie is die door mij heen werkt. Ik voelde al heel lang het verlangen om mijn vrouwelijke energie meer te laten stromen en het de ruimte te kunnen geven in alles wat ik doe. De shakti! Dat is dan ook de reden waarom ik gekozen heb voor deze naam. Het voelt als een helingsproces om hiermee te mogen werken. Om anderen ermee in contact te mogen brengen via het werken met bloemenmala's en de mogelijkheid te kunnen bieden om de Shakti bij iedereen, die ermee in contact komt, te laten groeien.

INSPIRATION



CEREMONIES



Van hieruit is spontaan het idee geboren om workshops te gaan geven. Al snel ontstond er een clubje vrouwen dat ook wilde leren om een bloemenmala te maken. Ik zie de shakti groeien bij degenen die mijn workshops en cursussen volgen, bij vrouwen en bij mannen. De vrouwelijke kant wordt meer ontwikkeld.

Door de coronaperiode heeft het even geduurd voordat de eerste workshop kon plaatsvinden. Na de eerste workshops waren mensen laaiend enthousiast en al gauw voelde ik dat ik hier veel meer mee wilde en mee kon dan alleen maar leuk delen. Hier zit zo ongelooflijk veel potentie in, en dat voelde ik. De ideeën en ingevingen volgden elkaar snel op en de veelzijdigheid wat je met bloemenmala's kunt doen zorgde voor veel mogelijkheden.

Zo ben ik op bestelling bloemenmala's op maat gaan maken voor bijzondere gelegenheden zoals een verjaardag, een jubileum, ter verwelcoming van een gast of een herdenking. Maar ook voor evenementen en ceremonies. In de Vedische traditie kennen we met name drie belangrijke ceremonies namelijk: Geboorte, huwelijk en overlijden.



Vedische huwelijksceremonies zijn heel bijzonder. De ceremonie (Samskara) wordt met oprechtheid en door een priester met kennis van deze tradities uitgevoerd. Verschillende ceremonies creëren zowel materiële als spirituele welvaart voor de verbinding van het paar. In het Vedisch huwelijk (Vivaha) zijn er specifieke rituelen. Eén van de rituelen is het ritueel waarbij het huwelijkspaar de bloemenmala's, die ze beide om hebben, met elkaar uitwisselen en hiermee wordt het huwelijk bezegeld. Hierna volgt er een ritueel dat veel weg heeft van handfasting. Het ritueel waarbij de chadar (een traditionele sjaal) van de man tijdens de Samskara (Hindoeïstisch overgangsritueel) vastgeknoopt wordt aan de sari van de vrouw. Vervolgens leggen beide een hand op het hart van de ander terwijl op hetzelfde moment de gelofte wordt uitgesproken waarna het huwelijk is voltrokken.



De gelegenheid die de meeste indruk bij mij heeft achtergelaten is de keer dat ik op Radhadesh was. Jaarlijks ga ik een aantal keer naar Radhadesh toe om me te laten inspireren en een bloemenmala offering te brengen in de tempel. Deze keer was ik daar net voor een speciale feestdag waarvoor er meer dan 20 bloemenslingers werden gemaakt. Ze werden allemaal tijdens een ritueel de volgende ochtend in de tempel geofferd aan onze spiritueel leraar. Tussen het offeren door moesten er regelmatig bloemenslingers worden verwijderd omdat het er anders te veel werden. Uiteindelijk bleven er twee bloemenslingers over en je raadt het misschien al, de bloemenslinger die bovenop lag was door mij gemaakt. Voor mij was dit een heel bijzonder gevoel van 'blessings', waarbij ik een duidelijke aanmoediging voelde om door te gaan met het opzetten van mijn eigen onderneming, Shakti Bloemenmala.



INSPIRATION



Het meest bijzondere dat ik ooit meegemaakt heb is met een bloemenmala die ik maakte voor een pas gebouwd kapelletje voor de Heilige Franciscus hier in de buurt, in de Ooij (Gelderland). Ik volgde het bouwproces al een tijdje. Het werd gebouwd met veel liefde en toewijding door mensen die er wonen. Die liefde en toewijding spatte echt van het kapelletje af. Die dag had ik een hele lange kleurrijke en feestelijke maar toch ook ingetogen bloemenslinger gemaakt. Samen met mijn man ging ik ernaar toe om hem daar een plekje te geven. Daar aangekomen waren er een aantal bezoekers die helemaal verrast waren door de schoonheid van de bloemenmala. Eén man kon bijna niet geloven dat het echt verse bloemen waren. Hij vond het prachtig. Bij het beeldhouwwerk van de Heilige Franciscus heb ik de mala met deze enthousiaste onbekende man opgehangen.

We hebben hem niet zomaar opgehangen maar op een speciale manier. Dubbel opgehangen waarbij één gedeelte van de slinger net achter het hoofd van het beeld hing en het meest feestelijke gedeelte aan de voorkant - net boven zijn voeten - met een roos in het midden. Het was zo prachtig om te zien, dat beeld met die bloemenmala en heel veel brandende kaarslichtjes ervoor, alle aanwezigen stonden te stralen met een glimlach van oor tot oor op hun gezicht. Het was magisch en perfect!

Naast bestellingen op maat geef ik ook verschillende workshops en cursussen waarbij je zelf bloemenmala's en decoratieve bijoux (exclusieve vormen naast de traditionele bloemenmala) leert maken. Op zeer korte termijn is er een Bhakti Yogadag, een combinatie van yoga en het maken van bloemenmala's wordt aangeboden, met het thema toewijding en offering. Natuurlijk is het ook mogelijk om met een eigen vriendinnen(vrienden)groep een workshop te volgen die volledig op jullie is afgestemd en waarbij ook de eventuele door jullie gewenste locatie mogelijk is. Er zijn, in overleg, veel mogelijkheden denkbaar.

Op zaterdagmiddag 27 mei geef ik de Shakti workshop op Radhadesh. Wil jij deze mooie workshop bijwonen en de bijzondere spirituele plaats Radhadesh ervaren geef je dan snel op via het deelnameformulier op mijn website www.shaktibloemenmala.nl. Er is beperkt plaats. Op mijn website vind je nog veel meer informatie over mij en de bloemenmala's.



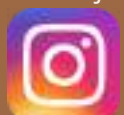
ABOUT

Tonny Bol

is de drijvende kracht achter Shakti Bloemenmala.

Vanuit haar jarenlange zoektocht naar werk dat haar meer innerlijke vervulling geeft is zij Shakti Bloemenmala begonnen. Shakti betekent "bekrachtigd" en is in de Indiase mythologie één van de Hindoegoden. Deze Hindoegod wordt vereerd als Moedergodin, de Goddelijke vrouw en vertegenwoordigt de vrouwelijke energie. Met het oprichten van haar bedrijf zijn alle puzzelstukjes, zoals haar zorgzame kant, spirituele kant en creatieve kant, op zijn plek gevallen. Tonny werkt vanuit de Vedische traditie en haar bedrijf is uniek in Nederland. Wil jij ook een bloemenmala leren maken, een bloemenmala bestellen of meer lezen kijk dan op: www.shaktibloemenmala.nl

Volg Tonny op insta door op het icoontje te klikken







T A R O T

www.tarothuis.nl



DOOR ARJEN VAN TAROTHUIS

Beltane legpatroon vruchtbare plannen

Tarot

Beltane kondigt de zomer aan. In de grasvelden om ons heen zien we kleine gele zonnnetjes op steeltjes, die de terugkeer van de zon laten zien. Voor veel mensen zijn deze gele bloemen onkruid, maar wij genieten van dit kleurrijke beeld.

In deze periode kun je de eerste bloeiende bloemen en bloesem zien, waar zoemende hommels en bijen een bezoekje brengen. Dit is een echte win-win situatie: het insect krijgt een zoete beloning en de bloem wordt bevrucht. Zonder dit bezoek eindigt het voor deze bloem na de bloeiperiode, en ontwikkelt het vruchtje niet.

Ditzelfde geldt voor jouw plannen en intenties. Als het goed is, zie je al de eerste mooie ontwikkelingen van dat wat je eerder dit jaar in gang hebt gezet. Het is belangrijk om ze dat te geven wat ze nodig hebben om verder te kunnen groeien. Maar niet alles gaat een volgende fase in. Sommige plannen waren toch niet zo verstandig of zijn te ambitieus. Door ze los te laten, ontstaat er meer ruimte voor de plannen waar je wel verder mee wilt gaan.

Met het Beltane-legpatroon krijg je meer zicht op je plannen en intenties en op dat wat nodig is om ze verder te ontwikkelen.

Zorg dat je alles bij de hand hebt, wat je wilt gebruiken: muziek, wierook, kaarsen, je tarotdagboek en natuurlijk je favoriete (tarot)kaarten.



*"Deze leggingen zorgen
voor meer inzicht en
advies."*

Vorbereiding: meditatie

Ga op een rustige plek zitten en steek, indien gewenst, een kaarsje of wierook aan. Neem je tarotkaarten in je handen en sluit je ogen. Adem rustig een paar keer in en uit.

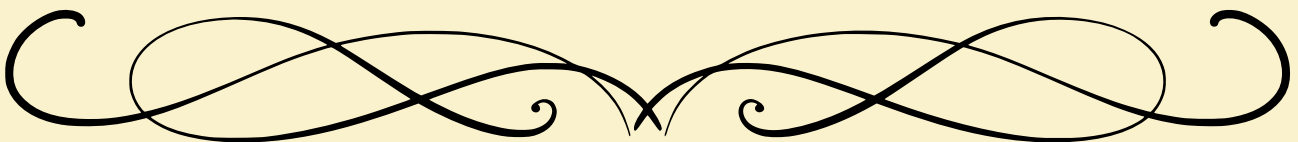


Luister naar de stilte om je heen. Voel hoe je lichaam tot rust komt en je geest helder wordt. Elke gedachte die opkomt, bekijk je en laat je voorbij trekken. Concentreer je op je tarotkaarten, en weet dat ze je helpen om je te verdiepen in de wereld van spirituele inzichten. Vertrouw er op dat de kaarten je altijd de waarheid laten zien en hun boodschappen je verder helpen.

Visualiseer de bloei van je plannen en intenties voor dit jaar. Zie ze als bloemknoppen die openbarsten. Het zijn de eerste zichtbare resultaten. Diep in de bloem zie je de stampers zitten. Kijk naar de hommels die tussen de bloemen vliegen. Jij kunt bepalen welke bloemen ze binnengaan en welke ze overslaan. Bekijk van een afstand de bloemen en 'weet' welke je wilt laten bevruchten. Ze staan voor je plannen die het verdienen om zich verder te ontwikkelen.

Geniet van alle bloemen. Ook van die bloemen, die je niet laat bevruchten. Ze hebben je tot nu toe veel gebracht, maar maken nu ruimte voor de plannen die je verder wilt laten groeien.

Kom weer terug naar jezelf. Voel de plekken waarmee je lichaam de grond of de stoel raken en voel je tarotkaarten in je hand. Doe vervolgens langzaam je ogen open en geef jezelf de tijd om bij te komen.



Pak vervolgens je kaarten erbij en ga aan de slag met een legpatroon. Schrijf na afloop in je dagboek: de datum, het gekozen legpatroon, de getrokken kaarten, de betekenissen van de kaarten en je duiding. Welk advies of inzicht neem je mee?

Omschrijving TarotHuis

Arjen en Eddie hebben in 2015 de deuren van het TarotHuis geopend, waar ze op hun eigenwijze mensen met de tarot leren werken: terug naar de basis, zonder poespas en gestructureerd. Spiritueel, maar niet zweverig. Met hun cursussen, workshops en podcast TarotPraat willen ze je laten ervaren dat (leren) werken met tarot makkelijk en leuk is.
www.tarothuis.nl



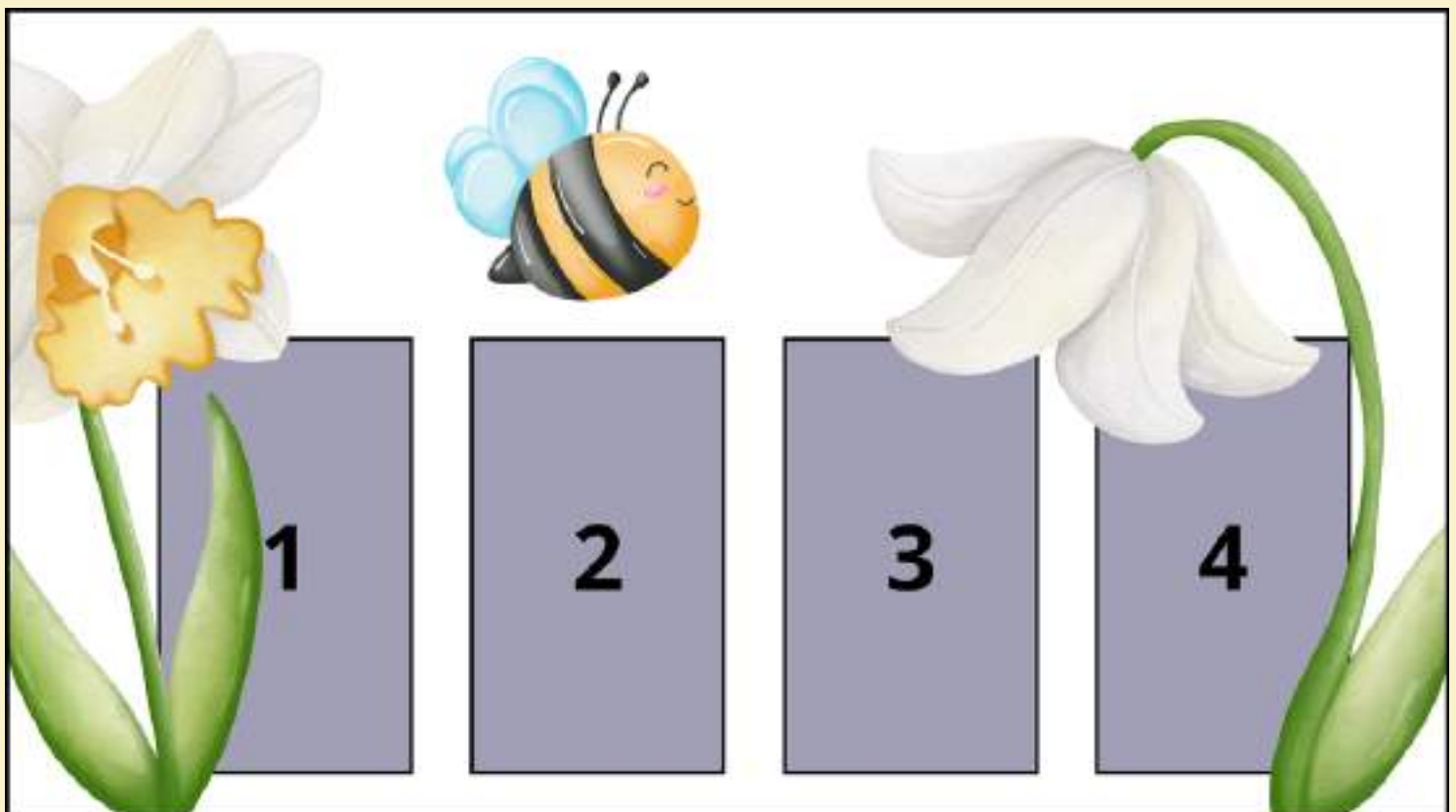
Arjen en Eddie hebben ook Instagram. Volg hen hier.

=====

Legpatroon voor Beltane

Met het Beltane-legpatroon krijg je meer inzicht in en advies over je intenties en plannen voor dit jaar. Schud je kaarten en trek er vier met onderstaande vragen in gedachten.

- **Kaart 1:** bloemen. Deze kaart geeft je meer zicht op je plannen en intenties voor dit jaar.
- **Kaart 2:** stamper. Deze kaart maakt zichtbaar welk onderdeel van je plannen bevrucht moet worden, om zich zo verder te ontwikkelen.
- **Kaart 3:** hommelm. Deze kaart laat zien welke hulp je kunt gebruiken om je plannen en intenties te bevruchten.
- **Kaart 4:** niet-bevrucht. Niet alles is haalbaar. Deze kaart laat zien welke van je plannen en intenties je los laat om niet verder te worden bevrucht. Om op deze manier ruimte te geven voor de andere plannen.







Sensuality

A flame ignites within my being
As I am consumed by a fiery feeling
My heart races like a wild stallion
And my skin becomes electrified like
medallions

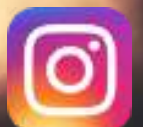
I am a fruit, ripe and succulent
Waiting to be plucked and devoured,
magnificent
My essence, like a siren's call, lures you in
And you are captivated by the sweetness
within

I am a rose, blooming in the garden
A fragrant temptation that you can't
harden

My petals, soft and delicate like silk
Invite you to touch and explore, like a
child with milk

My body is a canvas, waiting to be painted
With the brush of your desire,
uncontainable and untainted
Every stroke, a sensory explosion
As passion and pleasure become an
interwoven emotion

I am the night, dark and mysterious
A cloak of seduction, sensual and serious
My touch, a spark that lights the fire
As we become lost in the flames of our
desire.







***De wijsheid van de 13
Grootmoeders***

Tessa Koop





Hopi-profetie: 'Als de Grootmoeders Spreken zal de Aarde helen'

Na een zweethutceremonie in 2011 veranderde mijn leven... Haast uit het niets begonnen de 13 Grootmoeders via mijn innerlijke stem met mij te spreken. Zij zeiden dat ik een Verhalenverteller ben, net als de 6e Grootmoeder en dat ik samen met hen boeken zou schrijven, om de moderne westerse vrouw te inspireren weer in haar natuurlijke ritme te komen en contact te laten maken met het eeuwenoude vrouwenmedicijn dat juist nu springlevend is.

De 13 Grootmoeders?

Ik was al een intuïtieve, spirituele vrouw maar ik voelde mij van jongs af aan meer verbonden met de sterren. Van de 13 Grootmoeders had ik nog nooit gehoord... Deze oermoeders vertegenwoordigen de vrouwelijke energie en zijn ware kosmische creatiekrachten, werkzaam in het levensweb dat Moeder Aarde omringt. Ik deed een zweethutceremonie in 2011 omdat ik webteksten zou schrijven voor een klant, en hij het fijn vond als ik wist waar ik over schreef.





**HET WAS TIJD
VOOR MIJN LEVENSOOPDRACHT:
SAMENWERKEN MET DE 13 GROOTMOEDERS...**



Waarom ik? Dat vroeg ik mij in het begin af... Maar nu begrijp ik het: ik was een moderne vrouw, ik voelde een sterke missie hier op Aarde, ik verlangde naar onthaasting en zingeving maar ik was mijn natuurlijke ritme kwijt.

Daarbij willen de 13 Grootmoeders zoveel mogelijk vrouwen met The Women Medicine bereiken, zodat ze zich weer hun ware natuur, hun verbinding met de Oermoeder en hun heelheid gaan herinneren. En ik was journalist en dus in staat om deze boodschap uit te dragen. Ik zou dus zowel zelf mijn eigen heilige reis gaan maken, en hierover schrijven en vertellen. En zo is het ook gegaan.

Moeder Aarde is geen levenloze rots in het universum; zij leeft en heeft bewustzijn! Haar kinderen hebben al vaker wanhoopskreten naar Haar uitgezonden in tijden dat het niet goed ging op planeet Aarde. Denk bijvoorbeeld aan de ondergang van Atlantis en Lemurie. Omdat Moeder Aarde van al Haar kinderen houdt, heeft ze in een ver verleden 13 aspecten van zichzelf uitgezonden naar de Aarde. Simpel gezegd: Moeder Aarde is zelf geïncarneerd in 13 vrouwen om zo voor haar kinderen de blauwdruk achter te laten – The Women Medicine – om weer in balans en harmonie te komen met zichzelf, Moeder Aarde en Vader Hemel en het ritme van de 13 Manen.

Eerst kwamen de eerste 12 Grootmoeders naar Aarde om levenservaring op te doen en alle aspecten van het vrouw-zijn te ervaren. Daarbij kregen de vrouwen nauwgezette en liefdevolle begeleiding van de Aardemoeder zelf. Dus ze informeerde zichzelf als het ware! Iedere maan(d) behoorde toe aan een vrouw en dus ook een vrouwelijke energie, met daarbij behorende talenten en kwaliteiten. En elke vrouw vertegenwoordigde een aspect van de waarheid.

**DE 13 GROOTMOEDER WILLEN ZOVEEL
MOGELIJK VROUWEN BEREIKEN ZODAT ZE
ZICH WEER HUN WARE NATUUR, HUN
VERBINDING MET DE OERMOEDER EN HUN
HEELHEID GAAN HERINNEREN.**

Door middel van The Woman Medicine



Moeder van de Natuur

Zo heb je bijvoorbeeld in Maanfase 1 die in januari valt 'Zij die met Verwanten Spreekt', zij wordt ook wel Moeder van de Natuur genoemd. Zij leert ons hoe we samen kunnen smelten met de levenskracht en ritme. Zij is Hoedster van het Leren van de Waarheid. Denk daarbij aan Hemel en Aarde met elkaar verbinden, één zijn met Moeder Natuur, beseffen dat alles onderling verbonden is en elkaar wederzijds beïnvloedt, versterkt en samenwerkt. Deze oermoeder zoekt in het web dat ons omringt contact met hen die bereid zijn te luisteren met hun hart.

De 13e Grootmoeder verbleef nog in de Binnen Aarde. Zij wachtte tot eerst Haar 12 Zusters alle aspecten van het vrouw-zijn hadden ervaren. Energetisch bleef zij met hen verbonden en in haar energielichaam sloeg zij al hun kennis en ervaring op. Het aspect van Waarheid dat de 13e Grootmoeder vertegenwoordigt is: de Waarheid Zijn. De 13e absolute Waarheid is namelijk dat alles in essentie eenheid is. Maar zij staat ook voor ons lichtlichaam, dat bestaat in de Droomtijd – een wereld van energie. Zij is de stip in het midden van de spiraal.



13 Manen per jaar

Een jaar is voor de Ouden een cirkel, een spiraal en niet een rechte lijn langs een meetlat van 12 maanden... In essentie zijn er 13 Manen per jaar, met een cyclus van 28 dagen. Met een dag in het jaar dat de Maya's de Dag Buiten de Tijd noemen. Deze valt op 25 juli. Onze maanden kloppen niet... De ene keer hebben wij een maand van 31 dagen, dan weer 28 dagen, dan weer 30 dagen... Alles om er maar 12 maanden van te maken. En als je let op 'september' hoor je daar het woord 'sept' in dat zeven betekent, 'okt' is acht en 'nov' negen... Dat geeft wel aan dat ook de volgorde van de manen niet klopt... Waar dit allemaal toe leidt?



Deze foto werd genomen in december 2020 toen een Spirit van de Grootmoeder verscheen in de poster van de Black Jaguar achter mij.

DE VOLGORDE VAN DE MANEN KLOPT NIET... WAAR LEIDT DIT ALLEMAAL NAAR TOE?


Het leidt tot lineair denken, denken in afscheiding. Onze kalender pint je als het ware vast in je denken en verbindt je daardoor vooral met de materiele, fysieke werkelijkheid en ontkoppelt je bewustzijn van een wereld van vrouwelijke, ontvankelijke energie. Maar dat was onderdeel van een kosmische cyclus op Aarde, waarbij de mannelijke energie 13.000 jaar zou domineren.

Nu deze cyclus weer aan het veranderen is (verdiep je maar eens in de Maya-kalenders) keert de vrouwelijke energie weer terug in ons bewustzijn. Zij neemt haar gelijkwaardige plek in naast het mannelijke, dat vooral is verbonden met het denken en het doen. Nu aan ons de taak ons denken en voelen weer in balans te brengen. Daar helpen de 13 Grootmoeders ons dus energetisch bij.





**LEZERSVRAAG:
'WILLEN DE 13 GROOTMOEDERS
NOG IETS MET ONS DELEN DAT NOG
NIET GEDEELD MAAR WEL VAN
BELANG IS?'**




"Vrouwen dienen het levensweb om Moeder Aarde in The Flower of Life te betreden. Hier is alles voor handen voor het weven van schoonheid, harmonie en het bouwen van de Nieuwe Aarde, waarvan de zaden (de nieuwe programma's) al in het web en in de harten van de vrouwen aanwezig zijn.

The Moon Infinity Dance (nieuwe online academie), is het web dat ik gesponnen heb en het is de weg die ik als een rode loper voor de vrouwen uitrol... Rood is daarbij 'royal' maar ook jullie 'royal blood' (noot: menstruatiebloed).

Jij gaat vrouwen het verhaal over de macht van hun Bron van Creatie (lees: baarmoeder) vertellen. Jij laat hen weten hoe jullie in het hart van het web via jullie harten allemaal verbonden en één zijn. Het is in dit web dat jullie elkaar zullen Vinden. Het is in dit web dat jullie met elkaar en mij zullen Verbinden...


En het is in dit web dat de tegengestelde krachten zichzelf zullen verslinden. Als zwarte wolven in de nacht. Het bloed dat ze aan hun poten ruiken, zal van henzelf zijn. Met hun eigen leugens spinnen zij een web voor zichzelf. Máár... het leed onder de mensen zal nog wel even duren.

Daarom zijn veel mensen opgeleid voor deze tijd. Om bakens van licht te zijn en licht te verankeren. Met jullie licht zijn jullie de zonnen van de nieuwe dageraad. Blijf verbinden met mijn web dat ik voor jullie heb gesponnen... En de vergezichten zullen dichterbij komen, en jullie zullen in jullie hart aanschouwen, dat de nieuwe aarde onafwendbaar is en gloort aan de horizon.



Ga dus voor de dromen die als vruchtbare zaden sluimeren in jullie harten en oplichten in mijn web. Hemel en Aarde zal ik bewegen om jullie dromen tot wasdom te laten komen, want Zo Zij Het. Zo staat het in Space-Time geschreven. Zo heb ik het Gedroomd en zo heb ik jullie Wakker Gedroomd.

Liefs en voor altijd en eeuwig via draden van licht met elkaar verbonden... Grootmoeder Spin – Zij die het Web Weeft – Maanfase 10."



HET WAS TIJD
VOOR MIJN LEVENSOOPDRACHT:
SAMENWERKEN MET DE 13 GROOTMOEDERS...

The Mother Intervention

Op een bepaald moment in haar leven, voelt elke vrouw – die het in haar zielenprogramma heeft staan om te 'ontwaken' – The Calling naar haar ware natuur. En het is De Oermoeder – de Ene, de 13e Grootmoeder – die deze Roep uitstuurt in haar web, waar wij in ons hart mee zijn verbonden. Vaak gaat deze Roep gepaard met een intense honger naar zingeving of een crisis (bv burn-out, ontslag, relatieproblemen). Omdat we vaak niet op eigen kracht kunnen en durven te veranderen. Daarvoor is iets heftigs nodig, dat ons uit de rijdende trein van ons leven trekt. De Moeder noemt dat The Mother Intervention.

Als je anders naar de crisis en uitdagingen in je leven gaat kijken, kun je gaan zien dat het een geschenk in vermomming is. Het is als het ware je ziel die zegt: "Weet je nog, we hadden een afspraak gemaakt. We zouden gaan ontwaken uit de illusie, onszelf gaan helen en zo weer onze ware natuur herinneren, namelijk dat we een ge-heel-de vrouw zijn met een lichaam, een geest en een ziel. En onze rol oppakken om schoonheid in en om ons heen te creëren." Dat is juist wat we in deze tijd zo nodig hebben; om bij te dragen aan de nieuwe aarde.



Samen met Lonneke Lamers van Feel Your
Heart, waar de Yurt Tour begon! Op 29
september is daar weer een bijeenkomst.





**ELKE MAANDAGOCHTEND
GAAT TESSA LIVE IN DE
ONLINE YURT OP
INSTAGRAM**

De balans tussen rust en activiteit

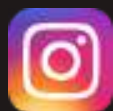
De Oermoeder ziet de vrouw in haar totaliteit, verbonden aan ook de 13 Manen. De manen geven het natuurlijke ritme aan, de balans tussen rust en activiteit. We merken namelijk tijdens ons spirituele groei- en transformatieproces dat het ritme van ons ego haaks staat op dat van onze ziel. Daarbij gaat het ego – zeker in het begin – veel weerstand bieden aan jouw zielenreis, omdat het de controle niet durft los te laten. Dus naast het ontdekken en spelen en dansen met The Women Medicine, is het heel belangrijk de werkwijze van je ego te herkennen.

Daar komt opnieuw het leren kennen van de 13 Grootmoeders – en dus de Oermoeder – in beeld... Het ego heeft het nodig zich veilig en geliefd te voelen, gekoesterd, gezien, gehoord en beschermd. Anders durft het nooit zichzelf over te geven aan de stroom van het leven. Als Verhalenverteller is het één van mijn grootste taken de vrouwen te laten weten dat er een allesomvattend levensweb is dat de vrouwen draagt. Want als je jezelf Gedragen voelt, ga je jezelf ook anders Gedragen. Durf je er meer op te vertrouwen dat het leven al werkt en dat het veilig is te groeien naar een nieuw en ander bewustzijn.

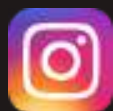
Daar inspireer ik je graag bij... Eén van de lezersvragen was waar ik – naast het schrijven van mijn andere Cosmic Woman-boeken – mee bezig ben. Sowieso kun je mij volgen op Instagram @te_ss_a_koop waar ik het vrouwenmedicijn van de 13 Grootmoeders deel, in het ritme van de 13 Manen. Daarnaast ga ik elke maandagochtend live in @de_online_yurt voor een Sacred Morning Session, om te verbinden en vrouwen te helpen om de Stille op te zoeken. Verder wordt er aan een online academie gewerkt: The Moon Infinity Dance.

Ook kun je mij ontmoeten tijdens de Yurt Journey door het land, waar ik in de yurts verhalen deel en ceremonies in verbinding met de kosmische krachten van de 13 Grootmoeders verzorg. We leven in een bijzondere, unieke tijd, geef nooit je dromen op. Je bent juist naar Aarde gekomen om jouw Vision of Love te zijn en te verwezenlijken. Wij zijn kleinere gehelen van de Oermoeder, dat maakt ons ook zo krachtig. Vooral als we ons met het levende web, de 13 Manen en een wereld van energie verbinden. Leuk om ook jou in de cirkel te ontmoeten!

Liefs Tessa www.cosmicwoman.nl



Instagram: @te_ss_a_koop



Instagram: @de_online_yurt





De groep in de yurt in Tolbert bij Geheel Natuurlijk op 22 april 2023





INSTAGRAMLEZERES VERTELT

MIRJAM NATUURVROUW

Hieros gamos - heilig huwelijk



*JE KAN EEN
VERBINDING
AANGAAN VOOR 1
JAAR EN 1 DAG, VOOR
HET LEVEN OF VOOR
EEUWIG.*

In juli 2003 besloten mijn man en ik dat we wilden handfasten, voor eeuwig. Dus ook in volgende levens hebben we met elkaar te maken, hoe dan ook.

Het was een prachtige zonnige dag, in juli. Met familie en vrienden reden we naar Noord Sleen naar het hunebed die we "ons bed" noemen.

Deze plek is heel bijzonder voor is, hier hebben we veel tijd doorbracht met het vieren van jaarfeesten, rituelen en hebben we veel muziek gemaakt met onze sjamanentrommels en ratels.

Vrienden van ons (priester en priesters in de hekserij) deden de ceremonie en maakten een cirkel op de grond. Bij de ingang van het hunebed om alle spirits erbij te betrekken.



Een mooie ceremonie volgde, we ontvingen zegeningen en een inwijding waarna de koorden werden verwijderd en we door een zegening voor eeuwig aan elkaar verbonden zijn. We sprongen over een bezem voor een vruchtbare handfast. Als kado kregen we prachtige edelsteen bollen als herinnering.

We hebben gefeest, gegeten, muziek gemaakt en gedronken bij het hunebed tot in de late uurtjes. Tot slot hebben we allemaal een offer achtergelaten voor het hunebed.

In de jaren erna hebben mijn man en ik samen een aantal handvastingsceremonies mogen doen bij anderen. Op de meest prachtige locaties.

Het is een intense en vooral magische vorm van een huwelijk, al is het in Nederland nog niet mogelijk om dit voor de wet te doen. In Amerika en Schotland is dit wel al het geval.

Maar wettig of niet, het is een spirituele ervaring tussen mensen die intens van elkaar houden en dit op een magische manier willen vastleggen voor zichzelf en de spirits.

[Liefs, Mirjam Natuurvrouw](#)

EEN MAGISCHE MANIER VAN VASTLEGGEN VOOR JEZELF EN DE SPIRITS

In de cirkel namen we met ons vieren plaats en deze werd ingewijd en gereinigd. Familie en vrienden zaten buiten de cirkel.

Om ons middel kregen we een prachtig koord, waardoor we aan elkaar verbonden werden. Dit koord werd vervolgens aan onze polsen gemaakt. De polsen liggen hierbij op elkaar, zodat de hartslag van ons beide konden samensmelten.



Volg Mirjam op insta waar ze waardevolle info deelt. Klik op het icoontje.



Male and female energy

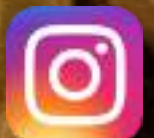
Two halves of a whole, like sun and moon
Aligned in perfect balance, in eternal commune
Their energies intermingle and intertwine
As they dance together, a cosmic design

One is fire, intense and bright
The other is water, fluid and light
Together they create a passionate storm
A union of opposites, divinely formed

They are like two trees, rooted and strong
Their branches intertwined, a love song
Their leaves, like fingers, caressing the sky
In a sacred union, they reach new heights

They are the ocean and the shore
Forever meeting and forevermore
Their waves crashing in an endless embrace
As they merge into one, a holy grace

They are the yin and yang, light and dark
Together creating a beautiful mark
Their love, a force that cannot be contained
In a union of energies, forever sustained.



Volg Tess op Instagram door op
het icoontje te klikken



MAANTIJD MOONFOOD-



MoonFood is een online cyclus-programma van 13 weken waarin de diepe wijsheid van de vrouwelijke cyclus centraal staat. Karin Persons en Kim Bell laten je in het Ritme van de JaarFeesten 'proeven' aan de Maan en hoe je die vertaalt naar voeding en kruiden die passen bij jouw lijf en jouw cyclus.

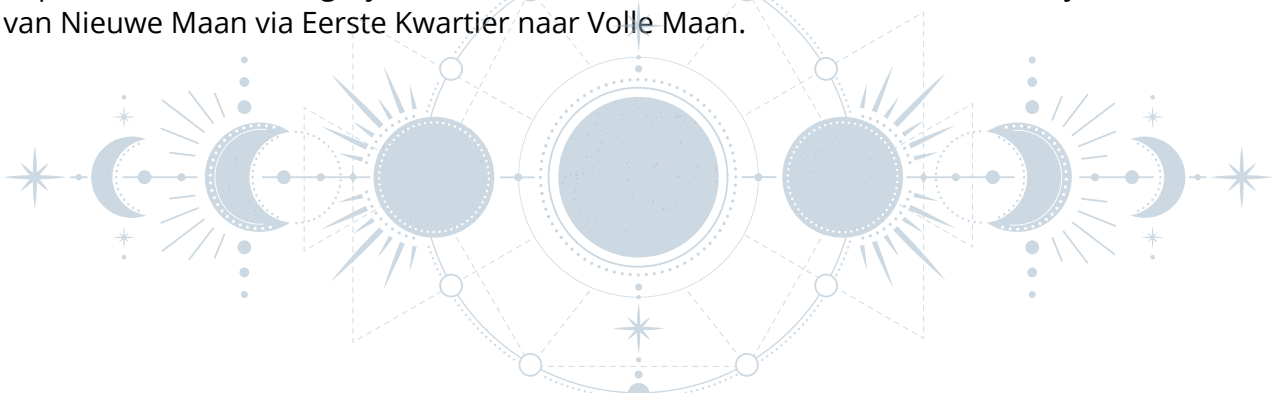


MAANSPIEGEL EN ZONNEWIEL

In de Ostara editie van CirkelLiefde heb je kunnen kennismaken met MoonFood* en aan "MoonFood"-recept kunnen proeven. Het Eigen-Wijze MoonFoodWiel draait met samen met CirkelLiefde: dus deze keer "Beltaine op je Bord"!

MaanSpiegel en ZonneWiel

Uit het voorstelrondje van de Maan, in de Ostara-editie van CirkelLiefde, heb je misschien onthouden dat de tijd van MidWinter tot MidZomer, als de ZonneKracht groeit, op een bepaalde manier te vergelijken is met de Wassende Fase van de Maan: namelijk met de fase van Nieuwe Maan via Eerste Kwartier naar Volle Maan.



Beltaine

"Waxing gibbous"
meer dan de helft
van de maan is
verlicht.

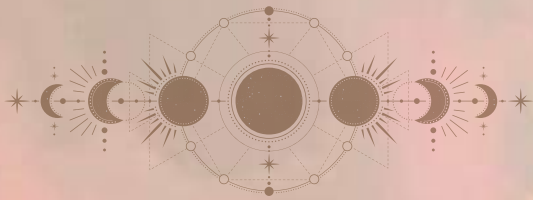
Waxing Gibbous

Het JaarFeest Beltaine, dat op het ZonneWiel precies de helft markeert van de tijd tussen de LenteEquinox en de ZomerWende, kun je vergelijken met de MaanFase die in het Engels "Waxing gibbous" heet. Onze eigen taal heeft er geen eigen naam voor anders dan Wassende Maan. Waxing gibbous geeft aan dat meer dan de helft van de Maan is verlicht.

“
*BELTAINE,
DE FASE VAN
HET KRIJGSTER-
ARCHETYPE*

”
– @Moonfood





Krijgster archetype

Een vrouw die strategisch bepaalt wat ze nodig heeft en wat ze wil.

Iedere cyclus opnieuw is de energie van de Krijgster ongeveer drie dagen "in jou".

Dat zijn de dagen waarop je volop overzicht hebt en goed kunt plannen, vooruit kijken, logisch en analytisch denken.



BELTAINE IN JE BODY & MIND

"De plek van de verkeerstoren...
niet zo populair bij vrouwen
maar wel heel erg nodig!"

- @Moonfood

Jouw Krijgster functioneert het beste vanuit haar VerkeersToren.
Daar heeft ze een planbord, een excel-sheet, een (digitale) agenda, post-it notes en allerlei organisatie-tools in alle kleuren; hier heeft ze Overzicht.
De VerkeersToren is een opgeruimde, bijna onpersoonlijke, werkplek.
Niets leidt hier af van lijnen uitzetten voor de toekomst...nou misschien een spelletje schaak dan ☺; dat helpt haar met vooruitdenken en strategie ontwikkelen.

Het is een plek die bij veel vrouwen niet zo populair is...en heel erg nodig.

De valkuil van de hoge Krijgster energie is dat je nu grote dingen voor over twee weken gaat plannen...als je je heel anders zult voelen.

Laat jouw Krijgster vooral geen moeilijke beslissingen nemen met langdurige gevolgen!
Dat is de taak van een heel ander archetype in jou waar we later in het jaar over zullen schrijven.

Jouw Krijgster kan strategieën uitdenken en lange termijnplanningen maken.

Tip: kook in deze dagen van hoge energie dubbele porties en vries de helft in; daar ben je jezelf dankbaar voor verderop...

Krijgster Godinnen

KrijgsterGodinnen zijn bijvoorbeeld Athena; de Golden Girl.

Godinnen met een helm, een harnas over hun hart, een speer en vaak een uil.

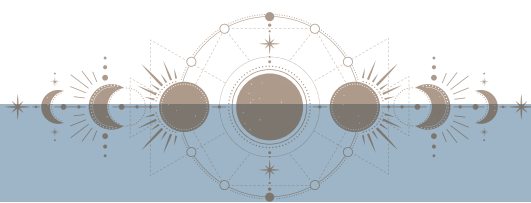
Wijze strategische Godinnen.

Archetypisch zijn het vrouwen als Margaret Thatcher, Hillary Clinton en Angela Merkel.

Jet innerlijk werk van de Krijgster is dat zij zich gaat her-inneren dat ze uit de buik van een moeder is geboren, en niet uit het hoofd van de vader...

Dan komt zij op een plek waar ze haar kracht en wijsheid kan gaan inzetten voor een MoederWereld in plaats van dat zij het patriachaats van de Vader dient.

Zet jouw Krijgster-energie in voor het Grotere Geheel en dankbaarheid voor Moeder Aarde!





BELTAINÉ



Beltaine in de Natuur en aan de Hemel

Beltaine, Beltane, Bealtane is de start van het ZomerSeizoen op het JaarWiel.

Met MidZomer vieren we dan het hoogtepunt van de Zomer.

Het is het feest van aantrekken van bevruchting: overal trekken de bomen en planten hun mooiste bloesems aan en hullen zich in geuren en kleuren om insecten naar hen toe te lokken. De Meipaal met witte en rode linten is een symbool voor het verweven en versmelten van de tegenpolen: yin en yang, vrouwelijk en mannelijk, donker en licht...

En natuurlijk springen we hand-in-hand met die tegenpool over een heel speciaal vuur: het vuur gemaakt van de Nine Sacred Woods.

Trek er met vrienden of familie eens op uit om de blaadjes van ieder van die Nine Sacred Woods te zoeken. Bak dan Beltaine-koekjes en maak afdrukken van die negen verschillende blaadjes op de koekjes met poedersuiker! Lees meer daarover op de MaanBlog: <https://maantijd.nl/heeft-het-vieren-van-beltaine-wel-waarde/>

Er zijn verschillende manieren om het moment van dit feest te bepalen.

Het makkelijkst is gewoon de kalender: dan starten de festiviteiten in de nacht van 30 april naar 1 mei en vier je op 1 mei.

De Volle Maan in Schorpioen geeft je Lunar Beltaine.

De Zon 15 graden in Stier is Solar Beltaine.

Meer informatie daarover lees je in de MaanBlogs op [Maantijd.nl](https://maantijd.nl)

In 2023 is het ook de tijd van de eerste Zons- en Maansverduistering; het Eclips-seizoen start hier.

Delicious!



Recept Powerontbijt

(als het lukt, maak dan alles dubbel en vries het in)

Banaan, avocado en havermout leveren stoffen die bijdrage aan de aanmaak van serotonine dat je een soort van happy-boost geeft in de ochtend. Spinazie zorgt voor extra chlorofyl en magnesium.

Zaden crackers met bananen advocadospread

Voor de spread heb je nodig:

- 1 banaan
- 1 avocado
- 2 eetlepels havermout
- rasp en sap van een citroen of limoen (BIO)
- 2 eetlepels hennepzaad
- snufje zout of zeeakraal
- 1 theelepel lijnzaadolie of perilla-olie
- 25 g spinazie

Maak er een mooie spread van door alle ingrediënten te mixen in een keukenmachine.

Voor de crackers heb je nodig:

- 125g lijnzaad
- 25g sesamzaad
- 50g zonnebloempitten
- 50g pompoenpitten
- snufje zout
- 180ml water
- 3 el kruiden naar keuze (bijvoorbeeld wat Italiaanse kruiden)

Meng alle zaden en pitten met een snufje zout en het water en laat een half uurtje staan.

Verwarm de oven op 180 graden en bekleed een bakplaat met pakpapier.

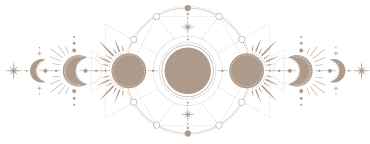
Na 30 minuten hebben de zaden het water opgenomen en is het een samenhangend geheel geworden.

Meng dan de kruiden erdoor.

Verdeel het mengsel over de bakplaat.

Leg er nog een vel overheen zodat je het deeg uit kunt rollen.

Verwijder het bovenste vel papier en bak de crackerplak in ongeveer 25 minuten knapperig.



More from Moonfood

WORTEL SINAASAPPEL SOEP

Fruit een uitje en geschilde wortels in blokjes van 1 cm in een soeppan tot ze glazig en wat zacht zijn.

Voeg water, keltisch zeezout en peper op smaak toe.

Kook de soep tot de wortels gaar zijn.

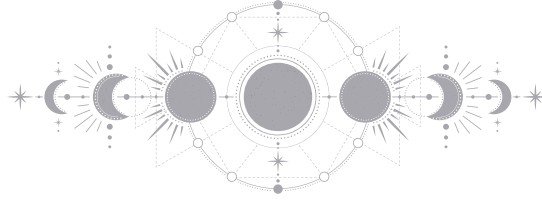
Blender de soep met het sap van twee uitgeperste sinaasappels tot een glad geheel.

Garneer met peterselie en serveer met een geroosterd stokbroodje uit de oven en verse wilde kruidenboter van hondsdrif, bloemen van borage, wilde bieslook, (een beetje) paardenbloem en wat tijm voor de Moed van jouw Krijgster!



MoonFood-Nieuwtje

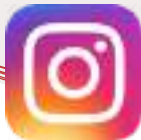
Kim en Karin zullen op het Lorelei Vrouwenfestival twee keer een MoonFood workshop geven. Dus ben je er bij op Lorelei 1 of Lorelei 2, kom dan naar de Rode GrootMoeder Tent en zoek naar de **Goddess Gang**; daar vind je ons allebei!



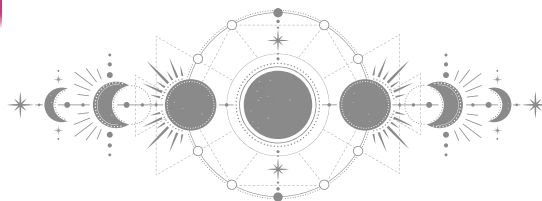
MOONFOOD



KARIN PERSONS



KIM BELL







Dag 10,5 t/m dag 15 in de maancyclus
(1 mei en 20 juni)

Artikel door
Maanmagie



BELTANE EN DE TOENEMENDE MAAN

"Nu is de tijd van doorzetten. De laatste puntjes op de 'i'.
Je gevoel werkt samen met je verstand.
"Vind de balans."



De concentratie ligt nu op de kracht die ervoor zorgt dat dingen zich manifesteren.

Je komt op het juiste moment in actie en gebruikt dit momentum om door te pakken en naar buiten te treden. Je maakt werkelijkheid van de dromen en intenties die je in de afgelopen periode hebt gezet.

Maar je zult ook ontdekken dat het nemen van rust essentieel is en dat het vinden van een balans tussen in- en ontspanning je ontzettend veel kan brengen.

VIERDE MAANWIEL

Bij deze tijd hoort de Toenemende Maan en het vierde maanwiel.

Bij de Toenemende Maan is driekwart van de Maan aan de rechterkant verlicht.

Deze maanfase is de laatste fase voor de Volle Maan en staat voor het ondernemen van actie en kansen die zich voordoen met beide handen aan te nemen.

Jouw doelen en intenties zijn in de afgelopen tijd voorzichtig gaan groeien en zijn nu klaar om volledig in bloei te staan.

Lente is in volle gang en de groene natuur bouwt zich verder op vanuit haar binnenste. Vanuit de wortels waar de eerste voeding wordt opgenomen. Diep onder de grond.

Maar licht en liefde zijn nodig om te kunnen groeien. Waar eerst niets was, zijn nu groene scheuten te zien en bloemen met vrolijke en frisse kleuren steken voorzichtig hun kopjes boven de aarde uit.

De cyclus van groei en bloei is op gang gekomen en bevindt zich in volle vaart.

Een sapstroom baant zich een weg vanuit de wortels omhoog de bomen in. Water en opgeloste voedingsstoffen worden vanuit de grond naar de boomkroon gebracht, zodat nieuwe scheuten, bladeren, knoppen en bloemen zich kunnen ontwikkelen. De stuwkracht van de natuur versterkt zich en is niet meer zo kwetsbaar.



JOUW DOELEN ZIJN NU KLAAR OM IN BLOEI TE GAAN

*Grijp je kansen met beide handen aan
en onderneem actie*

Net als het licht en de kracht van de Maan, wordt ook jouw kracht steeds groter. Je hebt meer energie en focus, waardoor het makkelijker wordt om naar jouw intenties toe te werken. Ze krijgen in deze groei en bloeiperiode makkelijker vorm. Er doen zich daarnaast veel kansen voor waarmee jij jouw doelen waar kunt maken.



Maar laat je niet belemmeren door angstige gedachten of je ego. Ontwikkelingen kunnen nu flink vaart nemen en dat kan intimiderend of overweldigend zijn. Geef je over aan deze flow en maak gebruik van het momentum. Jouw wensen en gevoelens mogen, net als de Maan, toenemen in zichtbaarheid.

Je kunt ter ondersteuning een lijstje maken van een aantal concrete dingen die jij kunt doen om je intenties te verwezenlijken. Hierop kun je ook een aantal struikelblokken schrijven die je verwacht tegen te komen, om goed voorbereid deze periode in te gaan. Maak je lijstje niet te lang, maar houd een maximum van bijvoorbeeld 5 punten aan. Het draait allemaal om balans.



Dit maanwiel, het vierde maanwiel, is verbonden aan liefde, houden van en het volgen van je hart.

Daarom is het thema bij dit maanwiel: ik heb lief.

Fysiek vind je dit energiecentrum ter hoogte van je hart. Je hartslag is het ritme van het leven. Jouw leven.

Daarom noemen wij dit maanwiel ook wel 'het Levensritme'.

Bij 'liefhebben' hoort het element lucht.

Meestal kun je lucht niet zien, maar je kunt het altijd voelen; je adem, de woorden die je spreekt of de wind die langs je huid streelt.

Lucht verbindt en is altijd in beweging.

Lucht staat ook voor denkkraft, ruimte en vrijheid. Het kan je helpen analyseren en verbanden te leggen. Maar lucht kan je ook te veel in de wolken, of juist je hoofd brengen. Je gaat dromen en piekeren.

Merk je dat je te veel in je hoofd gaat zitten en niet meer in actie kunt komen? Lucht kan je hierbij helpen door het geven van helderheid. Dat kan door bijvoorbeeld uit te waaien op het strand of een aantal keer diep en met intentie in- en uit te ademen.



LUCHT VERBINDT EN IS ALTIJD IN BEWEGING

Bij "liefhebben" hoort ook het element Lucht





*De Wassende Maan en de Toenemende Maan worden vaak beiden de 'Wassende Maan' genoemd. Het verschil hierin is de grootte van het verlichte oppervlak. Wat wij de Wassende Maan noemen, wordt ook wel de 'jonge sikkel' genoemd. Hier wordt de Maan aan haar rechterkant voor slechts een kwart verlicht. Bij de Toenemende Maan is zij aan dezelfde kant al voor driekwart verlicht.

WEET JES OVER DE MAAN

Bij de Wassende Maan hoort de edelsteen rookkwarts. Deze helpt je om doelgericht en met daadkracht aan je doelen te werken. Het geeft je, net als het element lucht, helderheid.



*Bij de Wassende Maan hoort het kruid Peterselie. Peterselie is een helend kruid en een van de meest bekende en toegankelijke kruiden. Het kan helpen bij ontstekingen, maar wordt ook veel gebruikt bij liefdesmagie en helpt te verbinden in onvoorwaardelijke liefde.



DIT RITUEEL DOE JE
GEDURENDE ACHT
DAGEN.
JE START OP BELTANE
EN IEDERE VOLGENDE
DAG VUL JE HET AAN.

Oefening

Om je te helpen deze liefdevolle fase zo goed mogelijk te benutten, hebben we ook deze keer weer een mooie oefening voor je.

Benodigheden:

- *Papier
- *Pen
- *Optioneel: Kleurpotloden

Tip:

Zorg dat je een veilige ruimte voor jezelf creëert, waar je niet gestoord wordt.
Maak dit een plek waar je comfortabel kunt zitten en waar jij je goed bij voelt.

De volgende stappen

Wanneer het goed voelt open je, je ogen en pak je de pen. Denk aan een plek of een moment waarin jij je heel erg fijn voelde en ga terug naar die plek of dat moment. Plaats jezelf in dat beeld alsof het op dit moment plaatsvindt. Voel de plek, zie het voor je en probeer er woorden aan te geven. Laat deze woorden tot je komen, zonder er heel hard over na te denken. De juiste woorden zullen zichzelf aan je laten zien. Deze woorden vormen zich tot een zin. Deze zin schrijf je op een los blaadje. Draai het blaadje met jouw zin om en leg het weg. Sluit vervolgens het ritueel af, zoals jij dat fijn vindt.

De volgende dag ga je naar jouw fijne, veilige plek, waar het blaadje met de zin ligt. Lees de zin, doe je ogen dicht en haal een paar keer diep adem. Laat je adem in- en uitstromen. Alsof je er geen moeite voor hoeft te doen. Ook nu komen er woorden tot je. Denk er niet te hard over na. Net als het ademen, kost dit geen moeite.

Open je ogen en schrijf een volgende zin onder de zin van de dag ervoor. Draai het blaadje weer om en leg het weg. Tot de volgende dag.

De volgende dag herhaal je de oefening, met de restrictie dat je alleen je laatste opgeschreven zin leest en daaronder weer je nieuwe zin zet.

Dit doe je zeven dagen lang.

Op de achtste dag lees je alle zinnen door en zet je een laatste zin onderaan de reeks. Deze zin brengt het geheel samen en vormt een gedicht. Je kunt, als je dit wilt, het gedicht hier en daar aanpassen, zodat het wat vloeiender leest en/of grammaticaal klopt.

Onze tip: verander niet te veel. Het mag zijn zoals het is.

Stap 1

Het ritueel:

Je gaat zitten in jouw fijne, veilige ruimte. Trek een cirkel en roep aan wat jij aan wilt roepen ter ondersteuning.

Sluit je ogen en begin een korte meditatie. Zo kun je in een meditatieve staat het ritueel uitvoeren. Doe dit door bijvoorbeeld op je ademhaling te letten en even heel stil te worden. Probeer hierin je gedachten niet te bedwingen, maar laat ze los en wees je hier bewust van. Voel hoe je lichaam voelt. Hoor wat er om je heen gebeurt. Ruik de geuren in de ruimte.

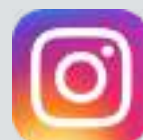


door

Maanmagie

www.MaanMagie.com

Klik op het icoontje om MaanMagie te volgen op Instagram.





Helende kruidentuin

EEN NIEUWE BEGIN EN INZICHTEN
VANUIT DE MEDICIJNWIEL
KRUIDENTUIN



medicijnwiel

Na een periode van rust en stilte in de kruidentuin hebben de eerste 40 kruiden hun plekje gekregen in het medicijnwiel. Het proces van ontkiemen, wortelen, aarden, groeien en bloeien komt nu vol op gang.

Boven de grond wordt langzaam zichtbaar hoe hard er onder de grond wordt gewerkt en welke mooie processen er in gang zijn gezet. In het complexe netwerk van miljoenen levende wezentjes in en onder de grond, staat het vruchtbaar maken van de grond, "de ziel van de helende kruidentuin" nu centraal.

Ik voel de bruisende enthousiaste energie naar boven komen in de helende kruidentuin. Nieuwsgierig kijk ik om mij heen en mijn oog valt op de jonge fruitbomen welke als een erehaag rondom het medicijnwiel staan. Klaar om het medicijnwiel te betoveren met hun overvloed aan zachte helende bloesem.



Rachel Vermunt

"Nothing is predestined. The obstacles of your past can become the gateways that lead to new beginnings."



Met heel veel enthousiasme en nieuwsgierigheid kijk ik uit naar wat zich mag gaan manifesteren in de helende kruidentuin. Naast dat de medicijnwiel kruidentuin een heerlijke plek is om jezelf te verbinden met de natuur, de kruiden en de wilde planten, is de medicijnwiel kruidentuin ook een helende en inspirerende plek om antwoorden te vinden op vraagstukken welke zich aandienen in het dagelijks leven.

Graag deel ik met jullie een persoonlijk inzicht wat ik mocht ontvangen na een reis door het kruiden medicijnwiel.

Een "oud stuk" diende zich namelijk weer opnieuw aan. Ik werd opnieuw geconfronteerd met heftige zenuwpijn door een "nieuw" ontstane hernia. 10 jaar geleden kwam dit ook al op mijn pad. Het herstel bestond toen uit 2 keer een operatie binnen 3 maanden tijd met een revalidatie periode van ruim 2 jaar. Om dit terugkeren de proces niet alleen aan te gaan voelde ik dat ik het medicijnwiel als ondersteuning mocht gaan inzetten.

Ik begon mijn reis vanuit het **Oosten**. In het oosten kreeg ik al snel het antwoord dat het nodig was om de nieuw ontstane hernia te behandelen alsof hij zich voor de eerste keer in mijn leven liet zien. Ik mocht mij gaan focussen op de kracht van het zelf herstellend vermogen van mijn lichaam en erop gaan vertrouwen dat er nieuwe uitdagingen en nieuwe levenslessen verborgen zaten achter de intens aanwezige heftige zenuwpijn.

Vanuit het Oosten liep in naar het **Zuiden**. Daarin ontmoette ik mijn krachtdier "Great serpent". Hij gaf mij door dat het tijd was om oude stukken voorgoed achter me te gaan laten. Ik moest bereid zijn om de focus volledig op mezelf te gaan leggen.



Vanuit de boodschap welke mijn krachtdier mijn gaf betreffende het helen van de hernia ontstond dit beeldje in klei. Een mooi ritueel om mijn inzicht vanuit het medicijnwiel tastbaar en beeldend te maken.

Vanbinnen zie je een tussenwervelschijf met daarin de geruptureerde disc.

De slang ligt er omheen en geeft extra kracht en ondersteuning in het heling proces.

Dit beeldje ligt in het westelijk deel van het medicijnwiel, waar je de "healer plants" kunt vinden. Zij staan voor Balans, Inkeer en Levenskracht. Zo krijgt het zelf herstellend vermogen van het lichaam extra aandacht vanuit dit deel van het medicijnwiel. En schenk ik het beeld aan de "Healer Plants uit dankbaarheid voor hun ondersteuning.

Vervolgens draaide ik door naar het **Westelijk** deel van het medicijnwiel.

Daarin werd ik geconfronteerd met een weggeduwd deel van mezelf. Er zat veel onderdrukte woede welke zich niet meer tegen liet houden om zich een weg naar buiten te banen. Ik kreeg het beeld te zien van de geruptureerde disc, ik zag letterlijk dat de interne druk te hoog was geworden en dat de inhoud met kracht naar buiten werd geduwd. Het werd tijd om een manier te gaan vinden om de onderdrukte woede te gaan leren uiten.

Vanuit het Westen werd ik omarmd door het **Noorden**. Daar kreeg ik de boodschap om te gaan kijken naar de levenslessen welke ik had geleerd van de "oude" hernia. Ik mocht deze wijsheid vol in gaan zetten om op een nieuwe manier door het proces van de opnieuw ontstane hernia te gaan bewegen.

helende
kruidentuin



het groene goud

Tip vanuit de plant spirits

Vanuit de plant spirits kwam de boodschap dat ik mijn leverenergie mocht ondersteunen met het "groene goud", vloeibare chlorofyl, een pigment wat van nature door planten wordt geproduceerd.

Dit zorgde voor reiniging van toxische emoties vanbinnen uit.

En door me regelmatig te verbinden met mijn krachtdier voelde ik de stevigheid om oude stukken volledig achter me te laten.



Inmiddels zijn we een half jaar verder en is de pijn van de nieuwe hernia nog heel mild aanwezig. Vanuit het vertrouwen in het zelf herstellend vermogen van het lichaam heeft de heling zich ingezet.

Met behulp van mijn shamanic teacher onderging ik een aantal sessies om mijn onderdrukte woede aan te leren kijken. Het gevolg was dat mijn zenuwstelsel kalmeerde waardoor de druk vanbinnen uit steeds milder werd en de pijn verzachtte.

De wijsheid en de levenslessen van dit nieuw doorlopen heling proces stromen nog dagelijks binnen.

Ik ben intens dankbaar dat ik vanuit de helende kruidentuin en het medicijnwiel deze prachtige inzichten mocht ontvangen.

Ik gun echt iedereen zo'n helende krachtplek waar je je volledig kunt verbinden met jezelf en antwoorden kunt vinden op levensvragen welke zich aandienen in ieder moment van je leven.

Wat als nu alles mogelijk is?

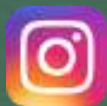
Waar zou jij dan graag een helend plekje voor jezelf willen creëren en welke vraag zou jij willen stellen aan het medicijnwiel ?

De spirits van het medicijnwiel staan altijd vanuit liefde voor je klaar om jouw de inzichten te geven welke jij nodig hebt om te kunnen helen en groeien.

Liefs Rachel

*Ik ben intens dankbaar dat ik
van de helende kruidentuin
en het medicijnwiel deze
prachtige inzichten mocht
ontvangen.*

Rachel Vermunt







Beltaine RITUEEL

DOOR ESHTER FOPPEN

Beltane, de maand Mei, vruchtbaarheid ten top! En wat heerlijk, die zon, die blijheid, de natuur in bloei en dieren die voor nageslacht gaan zorgen.

Zijn ze niet schattig die jonge diertjes?

Mei is een hele frisse energieke maand en nodigt je uit om stil te staan bij jezelf en jouw leven.

Hoe fris en energiek ben jij?

Leef je een leven waar je energie van krijgt?



RITUEEL

Bij Beltane horen de vuren die extra kracht meegeven en passie natuurlijk.

Beltane staat bol van de liefde en de vruchtbaarheid.

Heel vroeger werden er paartjes gevormd die 's avonds tijdens de vuren een stil plekje opzochten.

Ook heb je misschien gehoord van het vee dat tussen 2 vuren door moest lopen om zo een goed jaar af te dwingen bij de god Bel.

Voor goede melk, vlees en overvloed aan jonge dieren.

Heb je een geliefde dan kun je samen over een vuurtje heen springen om aan elkaar de liefde te verklaren.

Kun je geen vuurtje maken, zoek dan 2 linten (rood en wit) of 3 linten (rood, wit, groen) op en knoop die boven aan een paal of boom vast.

En vlecht de linten er samen om heen door rondjes er om heen te lopen, waarbij je elkaar natuurlijk zwoel aan kijkt of even plagerig kust.

DOOR ESHTER FOPPEN



Een mooi ritueel voor jezelf is het volgende Zelfliefde Ritueel:

Neem daarvoor een half uurtje de tijd, een kaarsje, lucifers, dagboekje en pen, schaar, iets te eten en te drinken, zet een fijn meditatief muziekje op en bolletjes wol/lint van groen, 1 van wit en 1 van rood. (Of de kleuren die je in huis hebt.)

Mediteer kort op de vraag wat in jouw leven mag vrucht gaan dragen. Waar mag meer vuur onder komen? Wat kan jouw passie vuurtje aanwakkeren?

Knoop de losse eindjes van de 3 kleuren samen aan elkaar en leg het knoopje onder iets zwaars. Nu ga je er een vlecht van maken. Tijdens het vlechten neem je de antwoorden van de vragen mee. Misschien heb je nog aanvullingen tijdens het ritmisch vlechten van de 3 kleurige koordjes.

Vlecht zolang als het voor jou nodig is en stop als het voor jou goed is. Knoop het uiteinde vast en knip het af.

Deze vlecht leg je op een zonnig plekje op jouw altaar.

Je kunt het nog versieren met iets leuks als een bedeltje of leg er een mooie edelsteen op.

(rozenkwarts of bergkristal of citrien zijn erg geschikt)

De komende tijd zie je steeds het gevlochten koordje liggen en kun je steeds weer even aan jouw ritueel denken.

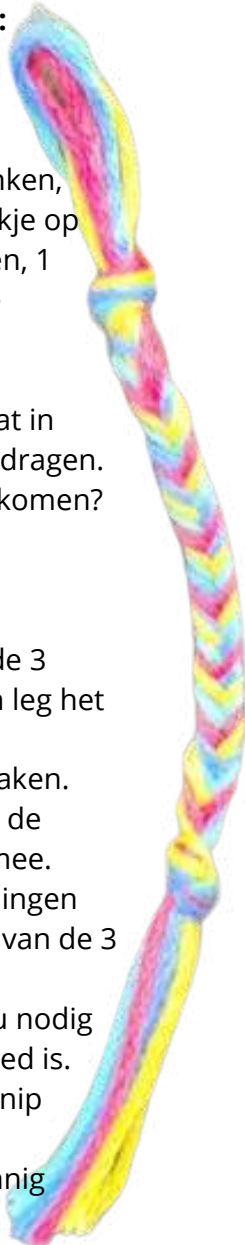
Wat wilde je ook alweer? Hoe ver ben je daar mee op het moment dat je het ziet liggen?

Zo nodig bijsturen is dan gelijk mooi om te doen.

Je kunt het vlechtje ook aan je mobiel knopen om er zo elke dag aan herinnerd te worden.

DOOR ESTHER FOPPEN

Ga je mee op Wise Women Retraite met Esther? 17 tm 31 mei Frankrijk.







Babette Weel - Engelgeer

BELTANE

TOEN, NU EN ALS MAMA! (MET SCHRIJFOEFENING)

Het is (bijna) Beltane, maar wat vieren we nu eigenlijk? Persoonlijk vier ik in elk geval de terugkeer van het lekker warme weer! Dat doe ik niet alleen op 1 mei natuurlijk, maar dit begint al bij Imbolc. Volgens de Keltische kalender is Imbolc tenslotte de start van de lente, en niet 21 maart, zoals de hedendaagse kalender dicteert. Soms komt de lente maar moeizaam op gang en dan volgen er in maart en april nog vele kille dagen met regen, sneeuw en soms zelfs hagel. Maar vanaf Beltane is die echte kou wel voorbij. Ik wentel me dan in het zonlicht, want ik keek er reikhalzend naar uit!

Er zijn verschillende namen voor het jaarfeest Beltane, zoals Bealtaine, Meidag, Cetsamhain (dat betekent het tegenovergestelde van Samhain!), Walpurgisnacht en Floralia. Hoewel... Floralia is een festiviteit ter ere van de Romeinse Godin Flora, de godin van de bloemen. Het werd gevierd tussen 28 april en 3 mei, precies diezelfde periode als Beltane. En wat is nu een betere tijd om deze Godin te vereren en samen feest te vieren, dan ten tijde van het hoogtepunt van de bloesems en groeikracht van de bloemen? Daarnaast is er een Godin uit Wales die ook geassocieerd wordt met Beltane: Blodeuwedd. Zij is óók een Godin van de bloemen, maar daarnaast ook van emoties.

Beltane betekent 'vuur van Bel' en het huwelijk van de God Bel (God van de zon) met de Godin Danu (Godin van onze heilige Aarde) wordt op dit moment gevierd. Danu wordt gezien als de moedergodin van de Keltische goden (de Tuatha de Dannan) en Bel als hun vader. Vuur speelt dus een belangrijke rol bij dit jaarfeest. Zo werd vroeger het vee tussen twee vuren door gedreven om ziekte af te weren. Mensen sprongen over het vuur voor zuivering of om iets te bekrachtigen. Het was ook de traditie om al het vuur in huis (haard, oven, kookvuur) uit te maken, om dit vervolgens weer aan te steken met een stuk brandend hout uit het grote en heilige Vuur van Bel. Ook vandaag de dag is het dus passend om met vuur te werken in je viering.



Toen ik voor het eerst in aanraking kwam met de acht jaarfeesten uit het Keltische jaarwiel, was corona net losgebarsten. Grote gemeenschappelijke vieringen waren er dus niet. Daarom hield ik het klein en betrok ik slechts mijn echtgenoot bij een klein ritueeltje. Hij vond het best interessant wat zijn vrouw ineens allemaal in haar hoofd haalde! Met Beltane had ik een rij waxinelichtjes in de woonkamer gezet, zodat we daar overheen konden springen. Ik had een tak van de meidoorn in huis gehaald. Er wordt wel gezegd dat het pas écht Beltane is op het moment dat de meidoorn bloeit. Dit staat dan dus niet vast op 1 mei, maar beweegt mee met het tempo van de natuur. Het ene jaar zal de meidoorn namelijk wat eerder bloeien dan het andere. Uitbundigheid hoort ook bij Beltane, dus we zijn lekker uit ons dak gegaan met dansen door het hele huis. Het was voor ons beiden betekenisvol, terwijl het een heel klein en simpel ritueel was. Je kunt het dus zo klein of zo groot maken als je wilt!

Om van de meidoorn over te springen naar een ander passend onderdeel van Beltane, komen we bij de meipaal. Deze werd traditioneel uit het bos gehaald en rechtop neergezet. Soms werd er een krans of iets lekkers bovenin geplaatst. Daarnaast werden er linten bovenaan bevestigd en de ongehuwde deelnemers dansten met de linten in de hand om de meipaal. Beltane is bovenal een feest van sensualiteit, liefde en vruchtbaarheid. Het staat vol van de symboliek, zo werden soms slechts rode en witte linten gebruikt. Rood stond dan voor het vrouwelijke menstratiebloed en wit voor het mannelijke zaad. Vroeger werden op deze dag heel wat (tijdelijke) huwelijken gesloten!

Vandaag worden deze oude gebruiken op verschillende plekken nog steeds gevierd. Het zijn allang niet meer alleen de huwbare jongens en meisjes die om de meipaal mogen dansen. Iedereen mag meedoen, we vieren tenslotte met elkaar de vruchtbaarheid van de natuur, romantiek, genot, de dankbaarheid dat ons lichaam ons draagt en creativiteit. Speelsheid en lichtheid horen bij deze tijd van het jaar.

Naast de uitbundigheid van dit jaarfeest kun je ook bij jezelf te rade gaan met reflectievragen die je meer inzicht in jezelf geven. Ik houd er zelf erg van om dit te doen middels journaling. Ik schrijf de vraag op en begin vervolgens met schrijven. Ik zet soms een timer van tien of vijftien minuten en blijf schrijven tot de wekker gaat. Ook als ik even niet weet wat ik moet schrijven, dan schrijf ik dát op. Binnen no-time is er dan weer een nieuwe gedachte die ik op kan schrijven! Vragen die je kan beantwoorden bij het schrijven zijn de volgende:

1. Wat geeft mij energie?
2. Waar voel ik passie voor?
3. Wie inspireren mij?
4. Wat zijn mijn (toekomst)dromen?
5. Hoe kan ik spiritualiteit op een tastbare manier een plekje geven in mijn leven?
6. Hoe kan ik beter voor mijn lichaam zorgen?
7. Met welke doelen wil ik nu écht aan de slag gaan? Welke ideeën en plannen mag ik dus loslaten?

Voor mij persoonlijk is de vijfde vraag het afgelopen jaar een hele belangrijke die telkens terugkomt. Ik heb namelijk ruim een jaar terug een baby'tje gekregen. Tijd was ineens schaars en het kan soms aanvoelen als een flinke uitdaging om spiritualiteit een plekje in mijn leven te geven. Ik mag daarbij óók leren dat het soms prima samen kan gaan: baby mee in de draagzak en samen naar een jaarfeestviering. Of dansen met de kleine in mijn armen en de dankbaarheid door mijn lijf voelen stromen. Mediteren als hij overdag slaapt. Een maancirkel voor vrouwen organiseren en die kleine voor een paar uurtjes met papa thuis laten. En soms werkt het even niet. Dat mag ik leren accepteren en zodoende oefenen in mildheid voor mezelf. Zo leer ik goed voor mezelf te zorgen en daarmee ben ik een voorbeeld voor de volgende generatie. Het is soms zoeken, maar ieder jaarfeest weer is het een uitermate geschikte gelegenheid om even stil te staan bij de keuzes die ik maak en hoe ik mee kan bewegen met het ritme van de natuur – zowel van buiten als van binnen!



Babette Weel - Engelgeer

Klik op de link om te volgen op Instagram



-
1. Wat geeft mij energie?
2. Waar voel ik passie voor?
3. Wie inspireren mij?
4. Wat zijn mijn (toekomst) dromen?
5. Hoe kan ik spiritualiteit op een tastbare manier een plekje geven in mijn leven?
6. Hoe kan ik beter voor mijn lichaam zorgen?
7. Met welke doelen wil ik nu écht aan de slag gaan? Welke ideeën en plannen mag ik dus loslaten?







de spirit van de

Paardenbloem



Door Wildekruidenvrouw

"Ga je mee op reis?" Klonk het zachtjes.

Twee bladeren rekten zich uit mijn kant op. Als een uitgestrekte hand. Er verschenen twee oogjes die nieuwsgierig vanuit de bladeren mijn kant op keken.

Twee twinkelende oogjes keken mij vol verwachting aan. Wachtend op een antwoord.

"Daar hoef ik niet lang over na te denken" antwoordde ik lachend. De sprankelende oogjes als sterren. Als kleine deeltjes van de zon. Meegedragen door de pluizen van de paardenbloem.

Voorzichtig kroop ze uit het bladerenrozet. De pluizen van de paardenbloem droeg ze met haar mee. Als een kroon. Omringt door gouden licht. Zoals de paardenbloem het zonlicht opvangt, meedraagt en verspreid. Voetjes als wortels van de paardenbloem. Stevig in de aarde. De pluizen gingen ons voor. Als lichtpuntjes, wegwijzers. Stapje voor stapje volgden we de pluizen. De twinkelende oogjes vol plezier vingen met elke stap het gouden zonlicht op.

De pluizen volgend dwarrelden we een tijdje rond. Het was alsof de paardenbloempluizen tijdens hun reis in sterren veranderen. En na het begroeten van de zon weer terug naar beneden kwamen. Precies op de juiste plek landden de zaadjes. De zaadjes gevuld met sprankeling, zonnekracht, het gouden licht en nieuwsgierigheid. Vol levensenergie en dromen verzameld tijdens hun reis. Voor degenen die met een sprankelend hart vol nieuwsgierigheid de tijd neemt om te verbinden & ontmoeten.



"Jouw hart weet de weg naar de sprankelende oogjes verstoppt tussen de bladeren van de paardenbloem. Zodat jij mee kunt gaan op ontdekkingsreis. Om de sprankeling en zonnekracht in jezelf te ontmoeten."

de Wilde Kruidenvrouw

— Zonnekracht

Dit kruid is
verbonden met
de zonnegodin
Sunna



Omdat Beltane verbonden is met de zonnegod dit keer een kruid dan zelf sterk verbonden is met de zon. Een kruid dat volop overal om ons heen verschijnt. Deze tijd van het jaar, maar ze is vaak het hele jaar door wel te vinden. De zonnekracht draagt ze met zich mee. Haar geneeskrachtige werking verbonden met de zonnekracht. Dit kruid als een brug tussen de zon en de mens zelf. De kracht van de zon en de mens. Je zou dit kruid de zonnegod onder de kruiden kunnen noemen. Dit kruid is verbonden met de zonnegod Sunna, de Germaanse godin van de zon. Een kruid met haar bloem zo geel als de zon. Verbonden met de zon zelf. Het kruid waar ik het over heb is de mooie en krachtige... paardenbloem!

De paardenbloem wordt ook wel eens de God der kruiden genoemd. Omdat ze over een enorme geneeskracht bezit. Ze is een reinigend, helend en verbindend kruid. Het kruid verschijnt volop in het voorjaar. Bruisend van levensenergie en geneeskracht.

Terwijl dit kruid pas sinds de 15e eeuw erkend is als officieel geneeskrachtig kruid. En sinds die tijd ook vermeld wordt in vele kruidenboeken. En terecht! Aan haar naam is officinales toegevoegd. Daaraan kun je zien dat het kruid een geneeskrachtige werking heeft.

De paardenbloem is een kruid dat levenskracht in de wereld verspreid. Verbonden met de zonnekracht. Vrolijkheid, speelsheid en kracht brengt ze op de plekken waar ze verschijnt. Het kruid gaat over dromen en wensen vervullen. Durven dromen en jouw dromen waarmaken vanuit vuurkracht.

Het kruid is op de zon gericht. De bloem zelf geen als de zon. De gele kleur verwijst naar de werking op de lever en het bevorderen van de (ik)-kracht/levenskracht.



De geneeskracht van de paardenbloem

De paardenbloem is een bijzonder geneeskrachtig kruid. Waarbij elk onderdeel zijn eigen kracht met zich meedraagt. Laten we bij het begin beginnen: de wortel.

De wortel van de paardenbloem bevat zetmeel die rijk zijn aan prebiotische suikers. Deze suiker voeden de bacteriën in onze darmen. Wanneer deze bacteriën in ons lichaam in balans zijn zorgt dit voor een algemene goede vertering. Deze bacteriën ondersteunen in het onderhouden van de darmwand, verminderen ontstekingen en ondersteunen in het weren van slechte bacteriën.

Het kruid heeft een prebiotische werking en zorgt dat voeding makkelijker kan worden opgenomen. Dit komt door de aanwezige vezels in het kruid.

De paardenbloem reinigt over onze lever en de nieren. Het kruid neemt dus bijna ons hele uitscheidingsstelsel mee in haar werk. Wat het kruid doet is aanzetten tot reinigen. Lichamelijk, maar het kan ook zijn dat er andere aspecten of delen in jezelf worden aangeraakt die losgelaten mogen worden. Paardenbloem is hierin een krachtige heilmester.

Paardenbloem bevat veel bitterstoffen. Bitterstoffen zetten ons lichaam aan het werk. Met name de reinigende organen en de spijsvertering. De bitterstoffen zorgen ervoor dat de sapstromen in ons lichaam worden aangezet. Door de bitterstoffen in paardenbloem wordt de galproductie van de lever en galblaas gestimuleerd. Op onze tong zitten bitter receptoren. Deze worden gestimuleerd door de aanwezige bitterstoffen van dit kruid. Vooral wanneer je op een blad of op de wortel van het kruid kauwt. Hierdoor ontstaat er een reactie op deze bitterstoffen in onze hersenen. Deze krijgen een signaal binnen, die vervolgens doorgestuurd wordt naar onze spijsvertering. Er gaat een signaal uit naar de lever en de gal, waardoor er meer gal wordt geproduceerd. Ook de knijpende beweging van de darmen wordt gestimuleerd. Dit helpt in het verteren van voedsel. Wat weer bijdraagt aan het algehele functioneren van ons lichaam. De wortel van het kruid wordt bij voorkeur in het vroege voorjaar of in het najaar geoogst. Dan bevat de wortel de grootste kracht.

Het blad van de paardenbloem

Het blad van de paardenbloem kan gebruikt worden als voorjaarsreiniger. Het blad ondersteunt de werking van de nieren en zuivert het bloed. Ook is het blad urinedrijvend. De paardenbloem (blad en wortel) is een algeheel versterkend kruid, weerstand verhogend, bloedzuiverend en opbouwend.





de stengel

Het sap van de stengel kan op wratten worden aangebracht. De stengel is ook eetbaar. Je kunt een reinigende kuur met de stengel van de paardenbloem doen. Op dag 1 eet je één stengel, op dag twee eet je twee stengels, dit herhaal je tot dag 7. Daarna bouw je het weer af. Dit kan trouwens ook met het blad.

— *sap van de stengel
kun je op wratten
aanbrengen*



de zaden

De zaden van de paardenbloem
De zaden kun je gebruiken als kiemgroente. Super voedzaam!



De bloem van de paardenbloem

De bloem die alle zonnekracht in haar opslaat geeft ons levenskracht. De bloei is naar boven, op de zon gericht. Bij weinig levensenergie kan de bloem de levenskracht terugbrengen. Een thee van de bloem kan wonderen doen bij neerslachtigheid. De bloem heeft een wat mildere werking dan het blad of de wortel, maar kan op dezelfde manier worden gebruikt. En zal dus milder werken op de lever.



DE PAARDENBLOEM

Spiritueel gebruik maken van de paardenbloem

Je kunt samenwerken met de paardenbloem om dromen te vervullen en inzicht te krijgen in hoe je jouw dromen kunt waarmaken. Je kunt samenwerken met het kruid voor levenskracht. De wierook van dit kruid geeft inzicht in hoe je jouw dromen kunt vervullen.

Omdat de paardenbloem verbonden is met de zonnegod Sunna kan de bloem als offer gegeven worden. Met de wortel van het kruid kunnen de spirits worden oproepen. De spirits zouden verschijnen in de stoom van het vermalen wortel drankje.

**Breng dromen in
vervulling met
paardenbloem**

recept paardenbloem elixier



de kracht van de paardenbloem ervaren

Een recept met helende eigenschappen van de paardenbloem. De bittere smaak van de bitterstoffen zijn medicinaal. Je kunt in de lente 1 theelepel per dag van de elixier mengen met wat water. En de kracht van de paardenbloem ervaren. Elke dag een paar blaadjes uit de hand, doet ook wonderen voor de gezondheid trouwens. Het recept is voor 500 ml en is ongeveer 1 maand houdbaar in de koelkast.

ingrediënten

- 2-3 handen vol met paardenbloemen
- 500 ml water
- 100-120 ml honing of rijststroop
- 3 el citroensap
- 30 ml appelazijn





Laat je verwonderen...!

Bereiding elixer

Pluk na de ochtenddauw voor de middaguren wanneer de bloem zich geopend heeft de paardenbloemen (met het kroontje). Pluk op plekken van overvloed en oogst per plant 1 bloem. Laat de geplukte bloemen thuis aangekomen even buiten liggen, zodat diertjes de kans krijgen weg te kruipen. Was de bloemen. Stop het water in een pan samen met de bloemen en zet op het vuur. Zorg ervoor dat het water niet aan de kook komt. Verwarm voor 3 minuten. Laat dit mengsel vervolgens een nacht tot één dag trekken. Zeef nu het mengsel. Druk de bloemen in de zeef goed uit met bijvoorbeeld een lepel of vork. Giet de paardenbloemvloeistof in een fles of pot. Roer nu de honing of rijstroop, citroensap en appelazijn door het mengsel of schud even met de fles. Bewaar in de koelkast. Ook lekker voor over de pannenkoeken.

Neem eens plaats bij dit fantastische kruid. Vraag of je mee mag in haar energie en haar wereld. Laat je verwonderen door haar enorme kracht. Voel wat jij ervaart in de aanwezigheid van dit kruid. En snoep vooral af en toe eens wat bladeren!



Door Amanda

www.**Wilde Kruidenvrouw**.nl
Kijk op haar site voor allemaal mooie cursussen en op insta voor veel inspiratie.





MIRJAM DIANE

Mirjam Diane is holistisch seksuoloog, theoloog en priesteres van de heilige seksualiteit. Leven met de seizoenen en het Wiel van het Jaar staan in haar leven centraal. Zij vertelt over hoe haar levensmissie steeds helderder voor haar werd en is geïnspireerd door de energie van deze Beltanetijd van het jaar, waarmee zij in haar werk nu anderen uitnodigt, begeleidt en inspireert.



HET WIEL IS MET ALLES VERBONDEN

Als ik terugkijk in mijn verleden zie ik dat ik mijn leven lang geboeid ben geweest door de dynamiek van de Beltane-Samhain as op het Wiel. Geboren op 11 november ben ik een Samhain-kind, een schorpioen en in de diepte duiker als het gaat om spiritualiteit en seksualiteit. De kracht en de magie ervan hebben mij van jongs af aan gefascineerd. Seksualiteit en spiritualiteit zijn nooit helemaal te vatten. Dat is ook de reden dat religies zich er altijd mee hebben bezig gehouden. Om dat wat niet helemaal maakbaar en te vangen is toch een beetje in banen te leiden. Goede banen, mooie, bevestigende, vruchtbare en voedende, of zoals we er nu op terugkijken, minder goede, onderdrukkende, misbruikende, ontkennende, verkrachtende. Dat ook. Op mijn eigen persoonlijke levenspad ben ik via de religie mijn seksualiteit gaan herwinnen. Een missie waarin ik steeds meer metgezellen vind nu we in deze tijd samen de kracht van alles wat er eeuwenlang niet mocht zijn weer ophalen.

Op het Wiel is alles verbonden met wat we aan de overkant vinden. De andere kant van de medaille. Wat is de dag van deze nacht, de ochtend van de avond, het yin in het yang en omgekeerd. Voor mij is Beltane altijd belangrijk geweest als de lichte kant van het diepe in seksualiteit en spiritualiteit, de bloeikant van de geheimzinnige Samhainkant. Toen ik als kind en puber las over de priesteressen van de heilige seksualiteit voelde ik me diep geraakt. Ik dacht waarom heeft de decaan op school het hier niet over? Het voelde als mijn levensmissie, maar ook als iets dat onbereikbaar was om te leven, voor mij toen in die tijd.



*Voor mij is Beltane altijd
belangrijk geweest als de lichte
kant van het diepe in
seksualiteit en spiritualiteit, de
bloekant van de geheimzinnige
Samhainkant.*

BUITEN DE LIJNTJES DENKEN

Ik was gezegend met een uitbundige creatieve, seksuele levensenergie. Een blauwdruk van onderzoeken en verder kijken dan dat wat als 'normaal' werd gezien. Buiten de lijntjes denken en pionieren was altijd al mijn ding. De 13e fee als hoedster van het schaduwwerk nauw verbonden met mijn levensverhaal, met Samhain en november. Maar aan de andere kant van het Wiel hoorde daarbij mijn innerlijke Doornroosje, de bloesemgedaante van de roos, verbonden met zomer, die in de Keltische traditie met Beltane wordt ingeluid. Dat lieflijke, mijn aangepaste meisje, mocht er in mijn jeugd natuurlijk veel meer zijn dan de rebel, die ik ook wel waarnam in mezelf. In mijn seksualiteit uitte zich dat in heel voorzichtig, soms zelfs bang zijn, voor het overweldigende, soms grensoverschrijdende van de mannelijke lust, maar ook, en misschien nog wel meer, voor de kracht van mijn eigen innerlijke 'slet'.

Als kind voelde ik daarin al een opdracht, die met het volwassen worden helderder werd. Op mijn achtste schreef en tekende ik in een van mijn eerste dagboekjes over alles waarvan ik hield in het leven. Op de eerste bladzijde God en Jezus. Ik ben protestants opgevoed en was als kind diepgelovig op een spirituele manier die ik zowel in de kerk als in de natuur, in het creatieve als in mijn lichaam ervoer. Daarna de dieren waarvan ik hield. De planten en de bomen.

En toen tekeningetjes van de menselijke geslachtsdelen, zoals ik dacht dat die eruit zagen, want ik had niet echt veel tijd en ruimte gehad om dat uitgebreid te bestuderen.

Mijn ouders waren niet van het bloot rondlopen in huis. Ik kende alleen mijn broertje van in de badkamer. Ik besloot mijn dagboekje met een tekening van een naakte man en vrouw en schreef daaronder: 'ik later'. Dat voelde heel fijn en vervullend om die rijkdom van het leven zo bij elkaar te schrijven en tekenen. Ik weet nog hoe het voelde. Een beetje wanneer je zo'n diepe zucht van voldoening slaakt in de nazomertijd van oogst en zachte zoete overvloed.

Niet zo lang na het afronden van mijn boekje liep ik met mijn moeder van school naar huis en zei ze dat ze mij wilde spreken over iets. Ik voelde dat het menens was en wist intuïtief meteen dat het om het boekje ging. Ook al werd er niet over gesproken, ergens had ik wel al waargenomen dat seks niet iets was om gemakkelijk over te praten. Er moest schaamte op en op zijn minst een grote voorzichtigheid. Toen ik thuis kwam, ben ik naar mijn kamer gerend, heb het boekje gepakt en op de wc in de badkamer boven verscheurd en doorgespoeld. Deze 'breuk' was essentieel kan ik achteraf zien voor mijn latere pad van bevrijding en 'reclaiming', bewust weer terugnemen van de kracht die ik door schaamte had weggegooid.

Er volgde een weg van bevrijding van mijn seksualiteit, die hand in hand ging met de bewustwording van het eigene van mijn spiritualiteit. Zoals het als achtjarige voor mij vanzelfsprekend was, verbonden met God, Jezus en de natuur.

Verhalen in de religiegeschiedenis die iets lieten zien van het goddelijk vrouwelijke boeiden mij. Ik voelde me uitgenodigd door de mystiek en door verhalen over priesteressen. Las o.a. Marion Bradley's 'De Nevelen van Avalon' en zag later de film. Ik was diep geraakt door de Beltane ervaring die priesteres Morgaine had met ridder van de ronde tafel Accolon. De liefde bedrijven op het land om de vruchtbaarheid in mens en aarde, planten en dieren te vieren en tevoorschijn te roepen. Als ik dat nou eens mocht doen, en misschien in mijn wildste dromen als levenstaak mocht hebben...

Opgegroeid in Brabant hield ik van de vele Mariakapelletjes waar ik altijd als we fietsten een kaarsje wilde aansteken. Mijn ouders namen mij en mijn broertje als kind ook veel mee naar Zuid Limburg, vooral in de periode van de bloeiende boomgaarden, de daslooptapijten en de weilanden vol madeliefjes, paarden- en pinksterbloemen. Ik kon daar de uitnodiging van de Beltane tijd van het jaar voelen tot in mijn vingertoppen en mijn tenen. Begreep het rondragen van Maria door de velden in de processies vanuit mijn ziel. Die herinneringen nam ik met me mee, en zocht ik steeds meer bewust ook op, terwijl ik groeide en afdaalde in het mezelf toestaan een seksueel wezen te zijn. Mijn innerlijke priesteres, de heilige hoer, te mogen leven en vorm geven.

Uiteindelijk heb ik een heleboel verschillende opleidingen gedaan en trainingen gevolgd. Toen ik een jaar of veertig was, keek ik eens terug en zag in het patchworkdekentje van ervaringen een complete priesteressenopleiding. Gnostiek, mystiek, spiritualiteit, theologie, filosofie en dieptepsychologie kwamen samen met natuurgeneeskunde, massage, emotioneel lichaamswerk, leven met de seizoenen, antroposofie, hekserij, sjamanisme. Ik daalde via het geestelijke af naar het lichamelijke. Vanuit het overzicht de diepte in. En het belangrijkste dat ik er mee won, was misschien wel de toestemming om het allemaal te doen en helemaal te zijn.





Beltane staat symbool voor de uitnodiging van trouwen met dat wat voor ons van wezenlijke waarde is en het verbinden met ons mens zijn in de materie.

MIRJAM DIANE

IK HOORDE BIJ DE GODINNENMINNENDE MENSEN

Mirjam Diane, priesteres van de heilige seksualiteit

Tijdens mijn studie theologie mocht ik een keer een preek houden over de tocht door de woestijn onder leiding van Mozes en Mirjam (een vroegere variant op het archetypen van Maria Magdalena, die niet voor niets ook Mirjam heette, wat in die tijd een priesteressenfunctie aangaf in plaats van een persoonsnaam). Ik kwam een aantal verzen tegen waarin sterk werd geageerd tegen de aanhangers van de oude godinnenreligie. Terwijl ik mijn preek voorbereidde door diep te duiken in alle rollen en dynamieken in dit deel van het verhaal beseftte ik dat ik het gevoel had in wezen bij de godinnenminnende mensen te horen. Hoe kon ik mee gaan in het verwerpen van iets dat voor mij zo essentieel en ergens vanzelfsprekend was, namelijk het meenemen van het goddelijk vrouwelijke, het natuurlijke en seksuele evenzeer als het goddelijk mannelijke in dat we eren, waarvan we de kracht en de waarde inzien? Dat werd voor mij een scharniermoment, een keerpunt, waar veel op zijn plek viel.

Ik rondde mijn studie af met een scriptie over de geschiedenis van het goddelijk vrouwelijke en het verband met de opdracht van leven in deze tijd. Hoe doen we het met elkaar als het gaat om het evenwicht herstellen tussen controle, beheersing, maakbaarheid en overgave aan dat wat niet te vangen is? Hoe herstellen we de verbondenheid met onze natuur, met ons lichaam, met de kracht van onze seksualiteit?

Na mijn studie dook ik het vrouwenwerk in, de tantra en volgde een opleiding tot priesteres van de heilige seksualiteit in Glastonbury. Vrouwen om mij heen die mij vol passie hoorden spreken over de verbondenheid van het seksuele en spirituele, over cyclisch leven en natuurreligie, begonnen mij te vragen of ik vieringen van de Keltische jaarfeesten wilde creëren en faciliteren. Daaruit kwam de vraag voort naar een priesteressentraining en zo ben ik een eigen 'schooltje' gestart. Na een jaar werd gevraagd om een verdiepingsjaar, toen een jaar met meer nadruk op het thema seksualiteit. En omdat ik mezelf ondertussen meer en meer verdiepte en ook te durfde te laten ervaren in mijn seksualiteit, in mijn lichaam, kon ik dat ook aanbieden. Afgelopen jaar volgde ik als kers op de taart de opleiding tot somatisch seksuoloog in Australië. Ik heb het gevoel dat ik nu ben afgedaald naar waar ik het te doen heb in mijn leven. Ik haal het boekje van mijn achtjarige zelf als het ware weer tevoorschijn en leef het nu (en hoop het ook nog eens als een echt boek te schrijven en uit te geven). Individuen en stellen komen bij mij voor sessies holistische seksuologie. Dat betekent dat de laag van ons lichaam een belangrijke plek heeft in de sessies zelf, maar ook in het huiswerk dat ik meegeef. We kunnen door alleen te praten over seks nooit op een diepere laag de transformatie beleven die mogelijk is wanneer we ons lichaam er in meenemen.



MIRJAM DIANE

Wanneer we luisteren naar ons lichaam, ons zenuwstelsel, ons hart en ons geslacht, worden we geleid door de wijsheid die leidt naar onze heel worden. Dat hoeven we namelijk helemaal niet te bedenken, het antwoord is er al, in ons lichaam.

In trainingen en workshops nodig ik vrouwen uit om zich te herverbinden met hun vrouwelijke seksualiteit en de diepere en spirituele dimensie ervan. Workshops gaan over thema's als jouw vulva beter leren kennen, het mannelijke eren met een liefdevolle penismassage, over seksualiteit en de overgang, of het weer op gang brengen van de stroming in je seksleven als stel. Op het Lorelei Vrouwenfestival geef ik dit jaar workshops 'Sexploratie' over hoe je op een fijne veilige en avontuurlijke manier opnieuw op ontdekkingsstocht kan gaan in je lichaam en je seksualiteit.

De jaartraining Priestess of Sacred Sex is een priesteressentraining voor vrouwen die werken of willen werken met vrouwencirkels, met mensen, met het thema seksualiteit. Wat ik terugkrijg van vrouwen is dat ze door mijn brede kennis en delen over de context van de herstory, het vrouwenwerk en de terugkeer van het priesteresschap op een diepere laag kunnen laten landen waarom ze doen wat ze doen. Zien hoe ritueel werk, lichaamswerk, werken met de natuur, cyclisch leven, religie en spiritualiteit, archetypes, godinnen, allemaal verbonden zijn met de wederopstanding van de vrouwelijke seksualiteit en het herverbinden met het heilige, helende van onze seksualiteit in deze tijd. Want dat is wat we doen; met lichaamswerk, mindfulness, meditatie en rituelen reclaimen wat we eeuwenlang niet voluit en vrij hebben kunnen leven. Weer eren en erkennen wat de kracht is van onze vrouwelijkheid, onze overgave aan het leven, onze lichamelijke en onze seksualiteit. We integreren de heilige en de hoer, de aangepaste en de rebel, om heel gewoon eigenlijk, compleet mens te kunnen zijn. En een seksueel wezen, godzijdank, want dat maakt het leven er toch wel een stuk fleuriger op.



Beltane is de tijd van het jaar waarin we het tevoorschijn komen vieren, het weer opbloeien en in volle kracht gaan stralen. De tijd waarin de natuur opeens openbarst van levensenergie. De 'sensualiteit' noem ik het ook wel eens, want ten behoeve van de voortplanting van planten, bomen en dieren verschijnen de mooiste kleuren en geuren in de natuur. In dat openvouwen bevindt zich de uitnodiging van de belichaming van de Geliefde zijn. De Geliefde van het leven, van de natuur, van ons lichaam. De Geliefde van de ander die door zijn/haar anders zijn ons aantrekt en op een nog diepere laag leert liefhebben en landen in ons lijf. En de Geliefde van onze ziel die, wanneer ze in ons lichaam vorm krijgt in wat we doen en laten, ons onze levensmissie doet leven. Beltane staat symbool voor de uitnodiging van trouwen met dat wat voor ons van wezenlijke waarde is en het verbinden met ons mens zijn in de materie. Iets dat voor mij een persoonlijke uitnodiging is geweest in mijn leven om die priesteres van de Beltane- Samhain as te zijn en waarvanuit ik anderen uitnodig om mee op te bloeien, te belichamen en vieren. Weet dat je welkom bent!

www.mirjamdiane.com

*Beltane, de tijd waarin de natuur
opeens open barst van levensenergie.
De 'sensualiteit' noem ik het wel eens.*

MIRJAM DIANE

Volg Mirjam Diane op insta
door op het icoontje te klikken





Male and female

In the union of male and female,
A sacred dance begins to unveil,
An alchemy of energy, raw and pure,
As two souls merge, to become one allure.
Like the sun and moon, in perfect balance,
Their energies merge, in a cosmic trance,
A dance of light and dark, of fire and water,
A union of two halves, that becomes the matter.
Their energies flow, in a sensual display,
Like a river, they merge, and flow away,
In a whirlwind of passion, they ignite the flame,
And in their union, they transcend any name.
Their love is a force, that moves the earth,
As they come together, in a mystical rebirth,
Their bodies and souls, they merge and blend,
In a union that's sacred, that will never end.
As they bask in the glow, of their divine bond,
Their love grows deeper, with each second gone,
Their energy pure, and their passion true,
In the sacred union, of the old and new.
And so, in this dance, they find their bliss,
In the union of male and female, the yin and yang kiss,
And in their love, they find the truth,
That in this union, lies the fountain of youth.





De 7 sluiers

Door Linda Hauer

Consulent Seksuele Gezondheid

NVVS & Relatie- en Systemcoach



De Zeven Sluiers zijn intimiteitsstapjes, die aan de ene kant bij elkaar horen in een logische volgorde en die aan de andere kant elk op zich een zelfstandig en afgerond geheel vormen. Ze zijn verwant aan de zeven chakra's en zeven aura-lagen. In het taoïsme en andere spirituele stromingen gaat men ervan uit dat het lichaam zeven energetische sluiers heeft die het beschermen tegen de buitenwereld.

Wanneer je bijvoorbeeld opeengepakt in de metro staat met natgerogende mensen waarvan de helft net gerookt heeft, is het prettig wanneer je je daarvoor kunt afsluiten. De zeven sluiers helpen daarbij. Ook (of eigenlijk met name!) op seksueel gebied spelen de zeven sluiers een belangrijke rol...

Ik vind het mooi om stellen bewust te laten worden van deze sluiers en ermee te werken. Echt de tijd nemen om in een bepaalde fase elkaar te leren kennen kan zo sensueel zijn..

De seksuele daad is op alle niveaus de meest intieme daad die mogelijk is tussen twee mensen. Penetratie brengt twee lichamen zo dicht bij elkaar als de fysieke grenzen toelaten. Op zielsniveau kan een intense uitwisseling plaatsvinden die je kunt ervaren als een diepe versmelting. Volgens bepaalde sjamanistische wetten creëert het hebben van seks als je all the way gaat, dus tot en met de zevende sluier, een energetische verbinding die vier tot zeven jaar duurt. Het is dus zaak om er heel zorgvuldig mee om te gaan.

De oorspronkelijke tijd voor De Zeven Sluiers is zeven maanden, dat wil zeggen dat je een maand lang vrijt terwijl je de grenzen van de betreffende fase respecteert en die grens niet overschrijdt, hoe graag je ook wilt. Je kunt er van tevoren ook voor kiezen het ritueel te verkorten tot zeven weken of zelfs zeven dagen, wat op zich geen probleem is, maar wat uiteraard wel het verloop en de diepgang verandert.

DE 7 SLUIERS ZIJN VERWANT AAN DE 7 CHAKRA'S EN DE 7 AURA LAGEN

Men gaat ervan uit dat het lichaam zeven energetische sluiers heeft die het beschermen tegen de buitenwereld.

Dit zijn de 7 sluiers:

1. **Handen en gezicht 'Ik zie jou'**

In deze fase hebben beide partners hun lichaam bedenkt. Je mag elkaars handen of gezicht subtiel aanraken.

2. **Door de kleding heen 'Ik hou je vast'**

In deze fase mag je elkaar voelen door de kleding heen, maar niet de intieme zones. Je bent in elkaars nabijheid.

3. **Onder de kleding 'Ik raak jou aan'**

Dit is een oefening in geduld. Je mag met je handen de naakte huid van de ander aanraken, zonder elkaar uit te kleden of intiem te worden.

4. **Ondergoed aanhouden 'Ik voel jou'**

Je mag elkaar uitkleden tot het ondergoed; de meest intieme zone blijft buiten handbereik. Je mag intenser kussen en aanraken.

5. **Heavy petting 'Ik ontdek jou'**

Alles mag, behalve penetratie. Dat is voor een man soms een oefening in geduld, en voor een vrouw een oefening in overgave.

6. **Penetratie 'Ik omarm jou'**

In de zesde fase is seksueel contact onbegrensd, met één maar: de man houdt zijn ejaculatie nog in. Dit is een spel in sensualiteit.

7. **Ejaculeren in het vaginakanaal 'Ik ga in jou op'**

In de klassieke dans van de zeven sluiers gaat de zevende fase over bevruchting. Ook zonder dat symboliseert het eenwording op het hoogste niveau.

Kende jij ze al? En neem jij de tijd om elke sluier écht te leren kennen alvorens de volgende stap te maken?

Door Linda Hauer

Consulent Seksuele Gezondheid

NVVS & Relatie- en Systeemcoach

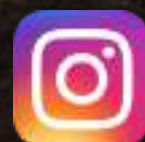
Bronnen:

Deze oeroude kennis komt oorspronkelijk uit de TAO. Voor het schrijven van dit artikel heb ik gebruikt gemaakt van de volgende bronnen:

-De zeven sluiers, van Reinoud Eleveld en Isabel Timmers

-Happinez magazine en artikelen

-Pioniersmagazine



Volg Linda Hauer op Insta



HET VERSCHIL TUSSEN GEZONDE AFHANKELIJKHEID EN CODEPENDENTIE

Het is normaal en gezond om 'afhankelijk' te zijn van anderen, we zijn nu eenmaal sociale wezens. Er is dus niets mis met anderen nodig hebben, op anderen vertrouwen en om hulp vragen. Het kan echter wel ongezonde vormen aannemen wanneer je per se iemand anders nodig hebt om je waardig en geliefd te voelen. Of wanneer je focus zoveel op de andere persoon ligt, dat je jouw behoeften en interesses onderdrukt en negeert. In deze blog lees je de verschillen tussen gezonde, onderlinge afhankelijkheid en codependentie, waarbij er ongezonde relatiepatronen zijn ontstaan.

Het is dus normaal en gezond om afhankelijk te zijn van anderen. Codependentie is echter wat anders dan het type afhankelijkheid dat wordt aangetroffen in goed functionerende relaties.



Sarah Hofman, de codependentie therapeut

Wat is gezonde afhankelijkheid?

Mensen zijn sociale wezens en we hebben altijd in gemeenschappen geleefd en op elkaar vertrouwd voor ons voortbestaan. Er is dus niets mis met anderen nodig te hebben, op anderen te vertrouwen en om hulp te vragen. Gezonde afhankelijkheid bestaat uit wederzijds geven en nemen: beide mensen geven en ontvangen steun, aanmoediging, praktische hulp, enzovoort. In codependent relaties geeft echter één persoon veel meer dan de ander en krijgt hij er niet veel voor terug. Dit is een recept voor burn-out, wrok en ontevredenheid.

Daarentegen vergroot gezonde afhankelijkheid het zelfrespect, de eigenwaarde en het zelfvertrouwen van individuen en bevordert het liefdevolle gevoelens, wederzijds respect en een gevoel van emotionele veiligheid in relaties.

Wanneer je een gezonde afhankelijke relatie hebt, maakt het helpen en aanmoedigen door je partner het gemakkelijker voor je om de wereld in te gaan en problemen aan te pakken, nieuwe dingen te proberen en je angsten te overwinnen. Het stelt je ook in staat om je eigen afzonderlijke persoon te zijn, dus is er een balans tussen afhankelijkheid en onafhankelijkheid. Met andere woorden, gezonde afhankelijkheid houdt je niet tegen, het ondersteunt je om je beste zelf te zijn. Gezonde afhankelijke volwassenen hebben een sterk gevoel van wie ze zijn en voelen zich competent om door de wereld te navigeren en hun behoeften te uiten. Ze accepteren hulp, maar vertrouwen niet op anderen voor hun zelfrespect. Daarentegen is de identiteit van een codependent persoon verpakt in een relatie waarvan ze niet weet wie ze is, wat ze wil of hoe ze zich gescheiden voelt van haar partner.

Samengevat, een gezonde afhankelijke relatie brengt je identiteit als geheel en afzonderlijk individu niet in gevaar. Het stelt je in staat om hulp te geven en te ontvangen, met behoud van je eigenheid en autonomie!

Wat is codependentie en wat maakt deze vorm van afhankelijkheid ongezond?

Codependentie is niet alleen een te grote afhankelijkheid van een andere persoon. Het is een verstrengeling, wat betekent dat je identiteit verweven is met je partner. In een codependent relatie ligt je focus zo op de andere persoon dat jouw behoeften, gevoelens en interesses worden onderdrukt en genegeerd. Je bent misschien een onafhankelijk persoon in de zin dat je volledig in staat bent om de kost te verdienen, de rekeningen te betalen en voor de kinderen te zorgen (hard werken, betrouwbaarheid en zorgzaamheid zijn veelvoorkomende eigenschappen van codependents), maar je hebt een ongezonde behoefte om nodig te zijn, waardoor je afhankelijk blijft van iemand anders om je waardig en geliefd te laten voelen.

Behoeft om nodig te zijn

Codependents bouwen hun eigenwaarde op door anderen te helpen, te repareren en te redden. En zoals je je kunt voorstellen, creëert dit een onbalans in hun relaties. Om codependent relaties te laten werken, moeten beide partijen hun rol accepteren, één als verzorger of gever en één als de "gebrekkige" of nemer.

Als gevolg van jeugdtrauma, emotionele verwaarlozing in de kindertijd en disfunctionele gezinsdynamiek, voelt een gever zich fundamenteel onwaardig en gelooft hij dat hij liefde moet verdienen. Je offert dus je eigen behoeften op om je geaccepteerd en gewaardeerd te voelen. Dit creëert een ongezonde afhankelijkheid van anderen voor de bevestiging van je gevoelens, interesses, overtuigingen, waarde en zelfs je bestaan. Het is nooit gezond om afhankelijk te zijn van anderen om je waarde te valideren. Deze behoefte aan externe validatie zorgt ervoor dat veel codependents gevangen zitten in onbevredigende, ongelukkige en soms zelfs gewelddadige relaties, omdat ze zich doelloos en niet geliefd voelen zonder de rol van gever.



Helpen versus faciliteren

Zoals ik eerder al zei, bieden gezonde afhankelijke relaties wederzijdse steun en hulp - en de hulp die wordt gegeven, stelt de andere persoon in staat om te groeien en te leren. Maar in codependent relaties biedt slechts één persoon hulp - en de hulp heeft de neiging om meer afhankelijkheid te creëren omdat je dingen voor je partner mogelijk maakt of doet in plaats van hem te helpen ze voor zichzelf te doen. Als codependent is jouw behoefte om nodig te zijn zo sterk dat je jouw geliefde onbewust in staat stelt disfunctioneel en afhankelijk te blijven, want als jouw geliefde beter wordt (nuchter, werkend, gezond, enz.), heb je geen doel meer en zonder een doel voel je je geen liefde waard. Dit is een angstaanjagende gedachte en je angst voor verlaten kan je ertoe brengen aanhoudend te zeuren, ongewenst advies te geven en dingen voor de ander te doen. Dergelijke "hulp" is iets anders dan het soort hulp dat kenmerkend is voor gezonde afhankelijke relaties, waardoor je geliefde wordt aangemoedigd om zelfvoorzienend en zelfverzekerder te worden.

Gezonde afhankelijkheid stimuleert groei

Codependentie houdt mensen vast in ongezonde, soms gewelddadige relaties. In tegenstelling tot gezonde afhankelijkheid, moedigt het individuen niet aan om emotioneel, professioneel, sociaal, spiritueel of anderszins te groeien. Codependent relaties zijn gericht op het handhaven van de status-quo, zodat de gever zelfrespect kan blijven ontlenen aan het "helpen" en de nemer in zijn fysieke, emotionele, financiële of andere behoeften kan voorzien. Codependents hebben het moeilijk om zelfstandig te functioneren, omdat ze consequent op iemand anders hebben vertrouwd om een fundamenteel gebrek aan eigenwaarde te compenseren.

Relaties zijn belangrijk. Ze voegen een extra laag van vreugde en vervulling toe aan ons leven; ze bieden kansen voor groei en ze bouwen ons op. Ze kunnen echter niet de diepe wonden repareren die we vanuit onze jeugd met ons meebrengen in de relatie. We hebben we de neiging om deze disfunctionele relatiedynamiek te herhalen, totdat we de wortel van het probleem zelf hebben verholpen.





Codependentie.... heel wat anders dan handfasting...

Gezonde afhankelijkheid versus codependentie

Het verschil tussen gezonde afhankelijkheid en codependentie kan moeilijk zijn, vooral als je nog nooit een gezonde wederzijdse afhankelijkheidsrelatie hebt gehad. De onderstaande tabel geeft een overzicht van de belangrijkste verschillen tussen onderlinge afhankelijkheid en codependentie en ik hoop dat het je zal helpen bij het onderscheiden van gezonde afhankelijkheid van codependentie:

gezonde afhankelijkheid	codependentie
Wederzijdse afhankelijkheid van elkaar; een evenwicht tussen geven en nemen	Eén persoon geeft het meeste en krijgt daar weinig steun of hulp voor terug
Hulp bevordert groei, leren en zelfredzaamheid	Faciliteren is vermomd als hulp en het creëert afhankelijkheid en belemmert persoonlijke groei
Het gevoel je eigen aparte, onafhankelijke persoon te zijn	Verstrengeling of versmelting van identiteit en gevoelens, zodat geen van beide personen functioneert als een heel, onafhankelijk persoon
Je vrij voelen om je authentieke zelf te zijn	Je eigen interesses, doelen, waarden uit het oog verliezen en in plaats daarvan doen en zeggen wat je partner wil.
Je eigen gevoelens volledig ervaren	De neiging hebben om de gevoelens van andere mensen te absorberen en die van jezelf te onderdrukken
Je weet dat je waardevol bent, zelfs als anderen boos op je zijn	Op je partner vertrouwen om je het gevoel te geven dat je het waard bent
Je veilig en zeker voelen in je relatie	Je bent bang voor afwijzing, kritiek en verlating
Mogelijkheid om het oneens te zijn of nee te zeggen zonder schuldgevoel	Angst voor conflicten, slechte grenzen en perfectie verwachten

*In plaats van een liefdespartner kan het uiteraard ook om een (on)gezonde afhankelijkheid van een ouder, kind, familielid, baas, collega of vriend gaan.



Wil jij leren hoe je codependentie patronen kunt doorbreken? Volg een therapeutisch traject bij Sarah Hofman of doorbreek je patronen tijdens een ontspannen vakantie op het Griekse Samos (individueel of met een groep).

Werk je liever in je eigen omgeving en op je eigen tempo aan je proces, doe dan de online training "Doorbreek je codependentie patronen".

Sarah Hofman
www.relatieverslaving.com



Let it go!



ENERGIE KOORDEN



FOTOGRAFIE: CLAUDIA ROGGE

*Heb jij soms het gevoel dat je niet kunt doen wat je eigenlijk zou willen?
Dat iets je tegenhoudt? Of dat je dan veel te snel moe wordt?
Doe dan de koordentest, want het zou kunnen dat je last hebt van
energiekoorden.*

*Als je die koorden losmaakt, kun je weer volledig in vrijheid over jezelf
beslissen!*



PAK JE KROON!



BELTANE, HET LIEFDESFEEST

Lente, tijd voor liefde! Beltane is het liefdesfeest bij uitstek.

Je hart gaat open, de liefde stroomt!
Jouw energieveld is een bron van uitwisseling met anderen.
Met jouw energie veld leg je de hele dag allerlei energetische links tussen jou en andere mensen.

Maar vaak blijft er van die interactie nog een restje over: een energetisch koord.

Vertrouw jezelf!

ENERGETISCHE KOORDEN

De allersterkste koorden ontstaan door seksuele uitwisseling, omdat je dan lichamelijk en emotioneel een band smeedt, met de levenskracht als energie.

Jij bent een soeverein mens!
Je hebt volledige zeggenschap, wie je in je aura toelaat en wie niet.
Energiekoorden kunnen je daarbij hinderen.

De keus is dus altijd aan jou, of je energetische banden met anderen (mensen of andere vormen van energie) wilt laten bestaan of niet.

Hoe weet je of jij daar last van hebt, en wat kun je eraan doen?



BEREKEN JOUW KOORDENSCORE



TIK DE PROBLEMEN AF EN VERMENIGVULDIG HET AANTAL KEER 2.

MIJN PERSOONLIJKE KOORDEN-SCORE IS

- VERWARRING, NIET GOED VOELEN WAT JE ZELF WILT

- HELE GESPREKKEN VOEREN IN GEDACHTEN

- MOEITE OM JE EIGEN SPOOR VAST TE HOUDEN

- OVERMAND WORDEN OP ONGELEGEN MOMENTEN

- SNEL UITGEPUT, FYSIEK OF EMOTIONEEL

- GEVOEL VAN VERMOEIDHEID, ALSOF JE ENERGIE WEGLEKT

- EMOTIE WISSELINGEN DIE JE NIET GOED KUNT PLAATSEN

- JE KOMT IEMAND OVERAL TEGEN (OOK ALS JE DAT NIET WILT)

- AANDACHT DIE STEEDS NAAR IEMAND TOE WORDT GETROKKEN

- ONVERKLAARBARE ANGST

- VEEL DROMEN OVER IEMAND, NACHTMERRIES

- IEMAND MAAR NIET KUNNEN VERGEVEN OF LOSLATEN



ENERGIE KOORDEN

Energiekoorden zijn verbindingen in je energieveld (sfeer of aura) tussen jou en een ander mens, dier, wezen of energiecollectie.

Je kunt ze niet met het blote oog zien, maar je kunt ze wel voelen en hun effect zien. Je kunt ze zichtbaar maken in een speciale visualisatie.

Dit soort verbindingen zijn normaal, omdat de energiewereld nogal kleverig is van karakter. Dingen lopen er van nature veel meer in elkaar over dan in de fysieke wereld. Zo maken we energetische verbindingen, leven we ons in elkaar in en worden we geraakt.

So far, so good.

Soms blijft zo'n verbinding hangen, nadat de interactie is afgelopen, net zoals wanneer je telefoon aan laat staan nadat het gesprek is afgelopen. Dat is hinderlijk, het stoort je veld, je gevoel en je waarneming - en ook dat van de ander. Zeker als je het ook nog gaat voeden.

Er bestaan ook energie-koorden met energiecollecties die zelf geen eigen bron hebben, maar van jou aftappen. Dan heb je zo'n collectie ooit bewust of onbewust toegang verschaft, en zie er dan maar weer vanaf te komen.

Koorden ontstaan door een emotionele relatie, een seksuele relatie (heel sterk), door een familieband of inwijding in een genootschap en je kunt ze oppikken doordat je te open staat.

Ze gaan weer los doordat je dat kiest, en je aandacht eraf haalt. Ook een visualisatie of ritueel kan heel effectief zijn. Vaak is het een stuk gemakkelijker om dat samen te doen.



PAK JE KROON!

WAT BETEKENT JOUW KOORDENSCORE?



Je koordscore geeft aan, over hoe verknoopt (verknocht) jouw energieveld is. Dat bepaalt hoe vrij je zelf in je leven staat, en hoe gemakkelijk het voor je is om de dingen te kiezen die echt bij je passen. Om je eigen pad te volgen. S terke koorden zitten dat in de weg.

JOUW KOORDENSCORE:

0-6 niets aan de hand; jij draagt je eigen kroon

8-10 let op en houd jouw eigen sfeer goed schoon

12-14 zorg voor betere psychische hygiëne: blijf wat meer bij jezelf en let op goede zelfzorg. Overweeg om je koorden los te maken.

16 of hoger: Het gaat je veel brengen om je koorden los te maken. besteed veel aandacht aan goede zelfzorg zodat ze niet terug komen.

HOE KRIJG JE DIE KOORDEN WEER LOS?

In principe is het een kwestie van jouw wil, om je koorden los te maken. Besef dat je altijd het recht hebt om NEE te zeggen. En om nieuwe afspraken te maken. Jij bent degene die bepaalt voor jezelf, en niemand anders. Het is echt zo eenvoudig, al wil dat niet zeggen dat het gemakkelijk is. Maar als je deze stappen volgt, kom je een heel eind.

1. Begin met je eigen energie naar jezelf terug te halen. ook al heeft iemand je werkelijk onrecht is aangedaan. Ongeacht of de ander ooit verandert: jij bent er klaar mee. Laat het los.
2. Haal in een visualisatie jouw eigen energie terug en stuur terug wat niet van jou is; stel je dan voor, dat de energie koorden helemaal oplossen.
3. Ga in de meditatie naar jouw eigen Thuistempel; roep de godin Brighid op met haar vlammeende zwaard. Zij zal de koorden die nog over zijn, op exact de juiste plek losmaken.
4. Blijft er nog steeds vreemde energie over, laat Brighid die dan voor je reinigen. Je voelt meteen of het 'weg' is. Brighid is daar heel nauwkeurig in.



PAK JE KROON!

PAK JE KROON -TIJDLIJN

Koorden losmaken en je kroon pakken is een proces. Het gaat in een paar stappen, wees geduldig met jezelf. Dit zijn de stappen, in vogelvlucht:

STAP EEN

BEPAAL JOUW KOORDENSCORE

Doe de test om de mate van jouw energetische koorden te ontdekken en bepaal jouw koordenscore.

Energetische banden krijgen altijd gestalte in de fysieke wereld op diverse manieren

Doe de koordentest om te ontdekken hoe dat er voor jou uit ziet.



STAP TWEE

LEG JOUW KOORDEN ONDER DE LOEP

Bepaal welke koorden je wilt losmaken en welke mogen blijven.

Laat geen energikoorden in je veld toe, die jou niet dienen. Kies bewust wat past en wat niet.

STAP DRIE

PAK JE KROON!

Als je jouw koorden los hebt gemaakt, kun je veel beter voelen wat voor JOU eigenlijk belangrijk is.

Misschien ontdek je dat je werkte met overtuigingen die eigenlijk helemaal niet van jou zijn en die jou ook niet dienen.

Weg ermee!
Journal erover, schrijf erover. Word vertrouwd met wat jou gelukkig maakt. Doe dat, stap voor stap. Elke stap is een juweel in je nieuwe kroon.

STAP VIER

DRAAG DIE KROON!

Met je nieuwe kroon op, komen er nieuwe situaties op je pad, die jou ten dans vragen. Tijd om te oefenen.

In deze fase ga je je kroon dragen, like the Queen you are. En je maakt er een prachtige 'baljurk' bij van nieuwe gewoonten.
Dat is spannend en onwennig.

Het kan heel fijn zijn om hier support bij te krijgen! Dat kan in de online Tempel Community of in het 1:1 programma Pak Je Kroon.



COMPLETE ENERGETISCHE VRIJHEID



PAK JE KROON

BRENG ALLE ENERGIEKOORDEN WEER
TERUG ONDER JOUW BEHEER.

MEER WETEN?

Het proces van koorden losmaken wordt uitgebreid behandeld in de online Tempel Community.

Je kunt lid worden per maand of voor een jaar en een dag.

Wil je niet in een groep? Pak je kroon wordt ook aangeboden als 1:1 privé traject



Debora Zachariasse

www.indetempel.nl



@indetempel



PAK JOUW PODIUM IN DE VOLGENDE EDITIE VAN CIRKELLIEFDE!



Deel je verhaal met de wereld!
Cirkelliefde is een magazine voor vrouwen met vrijwillige bijdrages van degenen die de artikelen schrijven. Volg hen op instagram of facebook om je waardering te laten zien.

Wil jij honderden vrouwen inspireren met jouw kennis? Of wil je wat over je leven vertellen en waar jij staat en misschien over je weg er naar toe?

Als je een bijdrage levert, ontvang je een affiliatelink waarmee je commissie krijgt van mensen die via jouw link het magazine aanschaffen.

Deel je wijsheid, je passie, je verhaal en/of je liefde voor dat wat is en waar jij blij van wordt.

Stuur je reactie via Instagram www.instagram.com/cirkelliefde of stuur een mail naar: Hands2success@hotmail.com

