



EEN INNERLIJK LICHTFEEST

Elisabeth Ouborg

Dit is vanuit verschillende invalshoeken een toelichting op de periode van 12 Heilige Nachten. De laatste twee bladzijden bevatten praktische tips hoe je het licht van bewustwording kunt inzetten bij het bezinnen op de oogst van het afgelopen jaar, hoe te onderscheiden en los te laten, en het maken van voornemens voor het komend jaar.

Inleiding

Ons zonnejaar omvat 365 dagen. De tijd van een volledige maanomloop, van volle maan tot de volgende volle maan bedraagt 29,5 dag. Twaalf maal 29,5 is 354 dagen. Er resterende elf dagen werden restdagen of extra tijd genoemd. Midwinter op 21 december is de langste nacht. Vanwege de ellipsvormige omloop van de aarde blijft de zon, gezien vanuit de aarde, drie dagen op dat punt stilstaan, maakt een paar dagen op de plaats rust. De lengte van die drie dagen is constant. Daarna gaat de zon weer aan de hemel stijgen, de dagen lengen en keert het licht terug!

Van oudsher is deze periode van de Kerstnacht tot Driekoningen als een tijd voor inkeer en bezinning ervaren, een tijd waarin men terugblikte en zich voorbereidde op de terugkeer van het 'Licht'. Ons blikveld in de huidige tijd is alleen nog op de hoogtepunten afgestemd, Kerst en Oud & Nieuw. Met als gevolg dat wij de oorspronkelijke samenhang en betekenis uit het oog hebben verloren en de *natuurlijke verbinding met de bron in ons en de aarde* niet meer herkennen.

Deze dagen en nachten hebben door de eeuwen heen een verandering in betekenisgeving ondergaan onder invloed van de 'natuurreligies', het Christendom en de Mystieke leringen. Begrip voor deze zienswijzen kan eraan bijdragen *het Lichtfeest* in de huidige tijd tot een waarachtig, individuele beleving van het *Innerlijke Licht* te maken.

Een grotere boog en diens diepere betekenis

In de tijd dat de mens nog in het natuurlijk ritme met de seizoenen leefde, ervoer men de wezensverbinding met de natuur op al haar zijnsniveaus net zo vanzelfsprekend als het vermogen licht en duisternis in de spirituele werelden te doorschouwen. In die eeuwen omspande de feestelijkheden van de 'licht-op-aarde-tijd' een lichtboog van 12 weken.

Het Keltische Nieuwjaar viel op 1 november, 31 oktober was hun oudejaarsavond (de avond voor Allerheiligen ofwel 'Halloween' afgeleid van *All Hallows Eve*). De oogst was binnen en het zaaigoed voor volgend jaar lag klaar. Dit was hun moment om de oogst te vieren en de doden te eren (Allerzielen).

Kort daarop begon de 'lichtboog' met enkele lichtjes op 11 november, Sint Maarten. De boog groeide in de vier weken van de adventstijd naar het stralende middelpunt, de heilige Kerstnacht, waarna de intensiteit weer afnam. De laatste lichtjes werden gebrand op 2 februari, Maria Lichtmis.

Sint Maarten, het feest waarbij met lichtjes langs de deur werd gegaan en gebedeld werd om lekkernijen, is van oudsher gekoppeld aan de advent-vastentijd. Zo was Sint Maarten in Hongarije de laatste dag waarop feestelijk volop werd gegeten en gedronken van de oogst, daarna trok men de broekriem aan. Het rondgaan met een tot lampion uitgesneden koolraap, suikerbiet of voederbiet, waarin het (heilig) vuur werd rondgedragen, voert waarschijnlijk terug op oeroude tradities van **dankfeesten voor het Licht, de Warmte, het Gewas en de Oogst van dat jaar**. Vergelijkbaar met Thanksgiving Day (de 4^e donderdag in november), waarop dank wordt gezegd, traditioneel aan God, voor de oogst en voor allerlei andere goede dingen in het leven.



Maria Lichtmis is de herdenking van het zuiveringsoffer dat Maria veertig dagen na de geboorte van Jezus volgens de Joodse wet moest brengen. In Europa raakte het feest vermengd met dat van de christelijke heilige Brigida, wier naamdag op 1 februari valt. Haar verering is terug te voeren op die van de voorchristelijke Ierse godin Brigid en de viering van het Keltische lichtfeest Imbolc. Dit festival markeerde **het midden tussen de zonnewende en het lentepunt**. Samen met het herfstpunt (septemberequinox) zijn dit de enige twee dagen van het jaar dat de zon precies in het westen ondergaat en in het oosten opkomt. Dag en de nacht duren tijdens de equinoxen ongeveer even lang.

Volgen we de natuur(lijke bewegingen) in deze twaalf weken dan zien we dat de aarde haar welverdiende rustperiode ingaat, de omzettingen in de winter ogenschijnlijk vrijwel tot stilstand komen of afsterven en de aarde zich diep in zichzelf terugtrekt, totdat begin februari de aardekrachten weer wakker worden om zich wederom met de nieuw opgaande lichtbeweging te verbinden. Geleidelijk aan komen de aarde-processen weer op gang om de mensen in de komende seizoenen opnieuw van voedsel te voorzien. Voor de mensen was deze 'lichtperiode' de tijd om de oogst op diverse manieren *te bewerken en houdbaar te maken* opdat men zich kon blijven voeden, zij het in geringere mate.

Oude rituelen en ordening

Vanaf 24 december, Kerstavond, groeide het 'Lichtfeest' tot zijn hoogtepunt, bestaande uit 12 Heilige Nachten, met in het midden Oudejaarsavond, en eindigend op 6 januari, de Heilige Drie Koningen. Van oudsher zijn deze 12 Heilige Nachten een periode waarin de sluiers met de geestelijke wereld als *dunner* worden ervaren waardoor boodschappen vanuit spirituele dimensies innerlijk makkelijker gehoord kunnen worden.

Deze periode heette in vroegere eeuwen ook wel de *lotdagen*. Het woord *lot* duidt hier niet op noodlot, maar wordt gebruikt in de oude betekenis van *luister*. Om de toekomst te kennen, begaf men zich tijdens deze dagen zwiingend naar een kruispunt van wegen, waar men luisterde en lette op voortekens die zowel het weer als ook andere gebeurtenissen aanduiden. Oeroude overleveringen verhalen van geesten van de gestorvenen die in die nachten de levende mensen bezochten. Elke nacht gaf een voorspelling, zo ook de dromen in die nachten. Iedere opvolgende nacht waarin men een droom ontving, had betrekking op de overeenkomstige maand van het komende nieuwe jaar. Elke nacht was een openbaring vanuit de hemel die zich geheel volgens het plan van de heilige 'ordering' op aarde zou ontvouwen. Dit was **het hemelse voedsel** voor het nieuwe jaar. Het werd het nieuwe ritme waarmee men in overeenstemming met het kosmische plan op aarde zou gaan werken.

De Christelijke invloeden via de evangeliën van Lucas en van Mattheus

De wijze waarop **Lucas** de geboorte van Jezus beschrijft is de basis voor het kerstfeest zoals wij dat kennen. Het is het verhaal van eenvoudige mensen die zo zuiver van hart zijn, dat zij het Licht kunnen ontvangen. Het speelt zich af in een sobere omgeving: de stal waarin het kind wordt geboren en de herders op het veld die nog oprechte verwondering kennen.



In het afstammingsregister van Jezus wordt in de stamboom teruggedaan tot koning David en vervolgens tot Adam, zoon van God. Het is alsof er rechtstreeks terugverwezen wordt naar het paradijs, de dag dat wij de geboorte van *het kind* vieren, mogen we ons herinneren vanwaar wij afkomstig zijn.

In het evangelie van **Mattheus** is geen sprake van armoede of ontbering tijdens de lange reis. Na de geboorte van het kind komen drie Koningen uit het oosten het kind aanbidden en vereren met hun geschenken. Maria en Jozef ontvangen deze magiërs in een huis.

Waar in het verhaal van Lucas de herders in de nacht door de engelen gewekt worden om het kind te gaan zoeken, gaan de Koningen op reis nadat ze, na het verschijnen van de ster, de betekenis ervan via onderzoek hebben geduid, èn een bezoek aan Herodes hebben afgelegd. Waar de herders in hun hart worden opgeroepen, moeten de Koningen door hun denken tot inzicht komen. Zij gaan doelgericht op pad en nemen hun geschenken mee: *wierook* dat de geest krachtig maakt, *mirre* voor het zenuwstelsel en zelfbeheersing, en *goud* voor de vervolmaking. Als ze bij het Kind zijn geweest, zijn ze door de ontmoeting met het christus-licht *veranderd*. Als Wijzen staan ze nu open voor de droomopenbaring dat ze niet langs Herodes moeten gaan, maar via een andere weg naar hun land moeten terugkeren.

Deze verhalen staan naast elkaar. Het hartverwarmende lichtfeest van de geboorte van het Kind Jezus met de herders, eenvoudig van hart en vol van devotie, naast het feest van de Drie Koningen, die doelgericht met hun geschenken voorwaarts gaan, de weg van kennis.

Het verhaal van Lucas, speelt zich in de schemering af, tegen de avond bereiken Maria en Jozef de stal, in de nacht vindt de geboorte plaats. De herders worden in de nacht gewekt en vereren het Kind in de nacht. De drie Koningen komen uit het oosten, daar waar de zon opgaat, het Morgenland. Het is een lange, lange **nacht** van Kerst tot Driekoningen¹.

Vanuit deze betekenisgeving is het **Innerlijk Lichtfeest** een goede periode voor meditatie, reflectie en droomduiding. Men kan de stille tijd benutten om oude processen af te ronden en nieuwe voornemens voor het komend jaar te maken. Overeenkomstig de natuur is dit een periode waarin men kan loslaten wat niet meer dienstbaar is aan de eigen ontwikkeling om ruimte te maken voor het nieuwe dat in een ieder geboren wil worden. De geboorte van Jezus wordt gerelateerd aan de eigen wedergeboorte in het nieuwe jaar.

De Mystieke leringen over het Christusbewustzijn en onvoorwaardelijke liefde

Bezien vanuit mystieke leringen wordt op 6 januari niet alleen het Driekoningenfeest gevierd, het is ook de dag waarop Jezus dertig jaar later door Johannes in de Jordaan wordt gedoopt en de Christusenergie volledig in zijn lichaam incarneert. Daarmee maakte Hij het voor de mensheid mogelijk om het Licht via ons hogere Zelf in ons te wekken, en zo de verbinding met de spirituele wereld vanuit de aarde weer te herstellen.

Hij doet dit vanuit *onvoorwaardelijke liefde voor de mensheid*, want het is een zware weg voor Hem om zijn bewustzijn zo te verlagen dat het in een menselijk lichaam *past*.

¹Het Boeddhisme hanteert aan de ene kant de methode (kennis) en aan de andere kant liefde/compassie. Compassie zonder methode maakt blind, methode zonder compassie maakt koud, maar tezamen voeren zij tot wijsheid.



Voor ons als mensen ontstaat *onvoorwaardelijke liefde* wanneer we ons hart openen naar onszelf en naar de ander. Dan zijn we in staat onszelf en de ander totaal te accepteren.

Deze volledige acceptatie stelt ons in staat onze *Goddelijkheid* en die van de ander te aanvaarden en de eenheid te herkennen tussen onszelf en de ander.

Vanuit deze volledige acceptatie kunnen we ons met onze diepe verlangens verbinden en tevens die van een ander begrijpen. Als we zo kunnen kijken, ervaren we wat mededogen is: een staat van ontroering waarbij de liefde moeiteloos van hart tot hart stroomt. Het impliceert tevens het herkennen van onze *Goddelijkheid* en van eenheid, een toestand van vrijheid zonder begin of einde.

Samenvatting

Uit de diverse omschrijvingen van het *Innerlijk Lichtfeest* wordt duidelijk dat de mensen zich op het hoogtepunt van de *lichtboog*, de 11 Heilige Dagen en 12 Heilige Nachten, *innerlijk luisterend* verbinden met de geestelijke wereld om boodschappen vanuit spirituele dimensies ontvangen. De nachten worden bij uitstek ervaren als de tijd van de engelen die het licht brengen, en dromen die een blik geven op toekomstmogelijkheden van het jaar dat eraan komt.

Net als de herders met hun open hart, verlangen mensen in deze lange, lange nachtperiode naar de verlosser/het Licht, terwijl zij tegelijkertijd *weten* dat zij, net als de drie koningen dragers moeten worden van *inzicht en onvoorwaardelijke liefde*. Daartoe dienen zij *hun oogst te bewerken en houdbaar te maken om zich te blijven voeden*.

Vertaald naar innerlijk luisteren:

1. in **rituele contemplatie** inventariseert men *de oogst* van het afgelopen jaar,
2. laat men los wat niet meer dienstbaar is aan de eigen ontwikkeling om in onvoorwaardelijke liefde ruimte te maken voor het nieuwe dat in een ieder geboren wil worden.
3. In deze 12 nachten wordt het aardse bestaan aangeraakt door de energie van de spirituele wereld en hebben de *dromen een voorspellend karakter*. Men gaat *bewust* slapen en houdt bij wat men gedroomd heeft. Zo trachten de mensen het **hemelse voedsel** voor het nieuwe jaar te herkennen dat zich als plan van heilige *ordering* op aarde zal ontvouwen, om anders en bewuster op weg te gaan.

Met dank aan o.a. Bastiaan Baan, Bas Klinkhamer, Jaap Voight, Mignon van Bokhoven, Alleke Wieringa, Marion Kuipéri, Nanske Kuiken, Marleen van Wegberg, Joke Litjens.



Terugblikken en bezinnen; *de oogst* doornemen; hoe onderscheiden, behouden en loslaten; voornemens maken

De periode van Kerst tot Driekoningen is bij uitstek geschikt om langer stil te staan bij zaken die je van belang acht of waar je gewoonlijk niet aan toe komt. Door innerlijk stil en ontvankelijk te zijn, waarbij je ook de Engelen om hulp kunt vragen, kun je doorschouwen wat de Heilige Nachten je te bieden hebben.

Er ligt geen recept klaar van 'zo moet je dat doen', enige voorbereiding is echter wel handig. Bedenk vooraf waarmee je je wilt bezighouden, op welke thema's je je wilt richten: relaties, werk, gezondheid, etc. En hoe je in deze dagen een *luisterend leven* wilt leiden.

Een paar mogelijkheden

1. Voor de één zal het inhouden de agenda van het afgelopen jaar door te nemen - elke avond een maand - en zich daarbij dingen af te vragen. 31 december zit precies middenin, je zou de zes dagen ervoor kunnen terugblikken, de zes dagen erna je richten op de toekomst.
2. Een andere mogelijkheid is elke opvolgende dag terugblikken op de corresponderende maand van het afgelopen jaar om je daarna te richten op diezelfde maand in het komende jaar en zo nodig je koers bijstellen.
3. Een ander zal twaalf gedichten of Psalmen willen lezen.
4. Of twaalf maal twaalf minuten willen mediteren of bidden.
5. Of twaalf tekeningen maken.
6. Twaalf keer een vrije schrijfoefening willen doen naar aanleiding van twaalf levensthema's.
7. Of twaalf keer een (engel)kaart trekken voor de maanden van het komend jaar.

Kies welke vorm bij jou past en houd je daarbij. Let wel: het hoeft geen prestatie te worden, het mag iets zijn waar je plezier aan beleeft en van opknapt in welk opzicht dan ook. Maar bovenal: **stem je telkens weer opnieuw af op *onvoorwaardelijke liefde* vanuit welke bron die ook voor jou vloeit!**

Droombezinning

De basis voor deze bezinning is dat je gebruik maakt van de energie van de 12 lange nachten en de slaap. *Avond-nacht-ochtend* is het ritme. Dit kun je aanhouden door bijvoorbeeld in de avond stil te staan bij datgene waar je je op wilt bezinnen en dan te gaan slapen. In de nacht komen er misschien dromen, en 's morgens let je op of je je deze nog herinnert, of anders met welk gevoel je wakker bent geworden. Schrijf je indrukken/dromen op in een daarvoor bestemd boekje, elke nacht is een nieuwe bladzijde. Zorg dat je ruimte overhoudt na iedere nacht voor latere aantekeningen.

Iedere opvolgende nacht heeft betrekking op de overeenkomstige maand in het komende jaar. Omdat aan je dromen een zekere vooruitziende waarde wordt toegekend, zou je na het verlopen van de betreffende maand, je dromen nog eens kunnen teruglezen en nieuwe aantekeningen erbij noteren. Bij het volgende *Innerlijke Lichtfeest* kun je aan de hand van dit notitieboekje mogelijk de rode draad in je zielsbewegingen van dit jaar gaan leren zien!



MOGELIJKE VRAGEN en THEMA'S

Wat heeft zich in het afgelopen jaar voltrokken?

Gebruik je agenda en/of dagboek, blader deze door en vraag je af:

- Wat gebeurde daar?
- Is het me overkomen of heb ik er doelbewust zelf voor gekozen?

Haal niet alleen de herinneringen op, maar maak een soort **emotionele winst- en verliesrekening** op. Doorvoel je herinneringen en neem daarvoor een afgemeten tijd in acht, ze bijvoorbeeld nog een keer tien minuten doorleven en dan weer stallen.

- Hoe reageerde ik op gebeurtenissen die me overkwamen: opstandig of als een gelegenheid om een stap voorwaarts te doen?
- Kan ik (nog) doorvoelen hoe ik dat deed? En waar of met wie ben ik dat patroon eerder in mijn leven tegengekomen?
- Hoe kijk ik er nu op terug? Wat had/heb ik te leren van deze gebeurtenissen?
- Wat had hulp (van mijn beschermengel) hierbij voor mij kunnen betekenen?
- Kan ik hieruit een **voornemen voor 2017** maken?

Bewustwording van bv. de diepte van je menselijke relaties

- Hoe staat het met de relatie met mijzelf?
- Hoe staat het met de kwaliteit van mijn relaties?
- Welke personen zijn overleden of welke relaties zijn afgebroken?
- Wie mis ik? Hoe ga ik daarmee om?
- In welke mensen heb ik geïnvesteerd en welke mensen heb ik losgelaten?
- Wat heb ik geleerd van deze relatie(s)?
- Wat heb ik nog te leren in bestaande of toekomstige relaties?
- Welke verlangens vloeien hieruit voort?

Als we echt iets afsluiten ontstaat er nieuwe ruimte voor andere mensen in ons leven.

Evaluatie van mijn werk/activiteiten in relatie tot mijn hartenwensen

Stem je af op je hartenwensen en vraag je af:

- In hoeverre zijn mijn huidige werkzaamheden of bezigheden in overeenstemming met deze hartenwensen?
- Passen mijn werkzaamheden nog wel of dien ik ze te beëindigen en op zoek te gaan naar nieuwe activiteiten die meer in overeenstemming zijn met mijn diepste verlangens?
- Hoe kan ik verdere verdieping zoeken?

Van je dagelijkse agenda naar je kosmische, je zielsagenda

- Wat waren mijn intenties rond 1 januari 2017?
- Wat zijn mijn oorspronkelijke zielsintenties?
- Wat neem ik me voor 2018 voor?

Wat is mijn opgave/taak voor het komende jaar, is er een motto?

Om dit vast te stellen kan je droombezinning van pas komen.