

13 Heilige nachten

EEN MINI RETRAITE VOOR INTROSPECTIE,
INZICHTEN & SPIRITUELE GROEI



13 HEILIGE NACHTEN

Wat zijn de Heilige Nachten?

Welkom, wat fijn dat je het oude jaar rustig achter je gaat laten en het nieuwe jaar bewust wilt verwelkomen.

De donkere wintertijd is bij uitstek geschikt om naar binnen te keren om terug te kijken op het oude jaar en alvast vooruit te blikken op wat er komen gaat in het nieuwe jaar.

Van oudsher zijn de midwinternachten een magische en gewijde tijd omdat dan de kosmos, de hemel en de aarde, het dichtst met elkaar verbonden zijn. Een mystieke periode waarin de geestelijke wereld duidelijk voelbaar en waarneembaar is als je je hiervoor openstelt.

Onze dromen in die nachten spelen hierin een belangrijke rol. In oude tradities was het een tijd waarin er niet werd gewerkt, maar gevast, gefeest en vooruit gekeken. Er zijn vele oude tradities die hun eigen manier hebben om met rituelen invulling te geven aan deze bijzondere tijd.

De Heilige Nachten worden ook wel Yule Nachten, Rauhächte of Weihnachten genoemd. In alle tradities wordt gebruikt gemaakt van zuiveringsrituelen zoals het branden van wierook of salie of een rookritueel om het huis te zuiveren en zo 'schoon' het nieuwe jaar in te gaan.

Wanneer is het?

De Heilige Nachten beginnen in de verschillende tradities op verschillende momenten, zoals op 21 december tijdens de winterzonnwende.

Voor deze versie laten we ons inspireren door de traditie waarbij de eerste Heilige Nacht begint op kerstavond, dus in de nacht van 24 op 25 december en duurt tot 6 januari.

Dit is de donkerste en stilste tijd van het jaar. Daarmee is het van nature een meditatieve & heilige tijd. In deze stille tijd gaan we – met alle feestelijkheden die erbij horen – tijd maken voor reiniging, meditatie, devinatie en introspectie.



13 HEILIGE NACHTEN

Hoe werkt het?

In de mini retraite gaan we 2 weken op een 'Heilige Nachten reis'. De nachten & dagen in deze periode hebben allemaal een specifiek thema waar je aandacht aan kunt schenken. Iedere dag om 16 uur voorafgaand aan de nacht & dag ontvang je in de besloten Facebookgroep informatie, inspiratie, een meditatie of een ritueel om je te ondersteunen. Je kunt de rituelen op ieder moment die avond, nacht of de volgende dag uitvoeren. Haal er uit wat bij je past. Het is jouw persoonlijke heilige reis.

De 1e nacht van 24 op 25 december bereid je je voor op de volgende heilige nachten met een *clearing* van je huis. Ook kun je je eigen energieveld zuiveren met een meditatie. En je lijf met een heerlijke lange douche of warm bad. De informatie hier over vind je vanaf de 21ste in de Facebookgroep. Zodat je daar eventueel al eerder mee kunt beginnen.

Elke volgende nacht komt overeen met een maand van het nieuwe jaar. In dit werkboekje (of een eigen boekje) kun je meteen als je wakker wordt, opschrijven wat je gedroomd hebt. Zo kun je het komende jaar ontdekken of je droom betekenis heeft voor die specifieke maand.

De Heilige Nachten thema's op een rij:

1e nacht:	Vorbereiding, reiniging	8e nacht:	Goud, zegenend licht
2e nacht:	Gronden, basis	9e nacht:	Oplossing
3e nacht:	Loslaten, afscheid nemen, opruimen	10e nacht:	Visioenen, inspiratie en verbinding
4e nacht:	Hart openen en wonderen toelaten	11e nacht:	Familie
5e nacht:	Ontvangen	12e nacht:	Vorbereiden op wat gaat komen
6e nacht:	Vruchtbaarheid	13e nacht:	Omkering en overgang
7e nacht:	Hogere zelf, innerlijke leiding		



13 HEILIGE NACHTEN

Bereid je voor op de Heilige Nachten

Op 21 december staat de zon op haar laagste punt. Het is de kortste dag van het jaar. Symbolisch gezien sterft het licht.

Daarna herrijst de zon weer op weg naar haar hoogste punt in de zomer. Het stralende licht is opnieuw geboren. De midwintertijd is traditioneel een tijd van inkeer, stilte en van zuivering en voorbereiding op het nieuwe wat komen gaat.

De dromen tijdens de nachten in deze tijd, ook wel Yule of rooknachten genoemd, hebben volgens verschillende oude tradities een speciale, voorspellende waarde.

Een andere naam voor deze periode is Wicke dagen. Het woord Wicke is afgeleid van wichelen en betekent waarzeggen of voorspellen. De dagen in deze bijzondere periode staan elk voor een maand.

Wat er die dag gebeurt, heeft volgens de traditie ook een voorspellende waarde voor die maand.

In dit werkboek kun je bijhouden wat er in de Heilige Nachten en tijdens deze dagen gebeurt.

Wat je droomt, wat je waarneemt. Welke 'toevallige' gebeurtenissen er plaatsvinden etc.

Op die manier krijg je volgens de traditie inzicht in de energie voor de maanden en het jaar dat voor je ligt.

Het is een bijzonder proces. Geef jezelf de ruimte en de tijd om je er in onder te dompelen.

Brand een kaars en wierook voor je gaat slapen, doe een korte meditatie en stem je af op de komende nacht.

Het is jouw proces, niets moet. Je bent vrij om zoveel tijd als je wilt aan je dagboek, de oefeningen en de rituelen te besteden.

Houd jezelf in een veld van warmte, waardering en zachtheid voor jezelf.



*" Moge al het donker,
alles wat ons niet meer dient,
nu verdwijnen uit ons huis
en uit ons leven,*

*Wij nodigen het licht en de liefde uit,
Moge de ruimte weer stralen
met een lichte, frisse glans.
En ons vrede, rust
en kracht schenken.*

Dank! "

13 HEILIGE NACHTEN

1e Heilige Nacht 24/25 december

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



1 E D A G 2 5 D E C E M B E R

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

2e Heilige Nacht 25/26 december

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



2 E D A G 2 6 D E C E M B E R

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

3e Heilige Nacht 26/27 december

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



3 E D A G 2 7 D E C E M B E R

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

4e Heilige Nacht 27/28 december

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



*Adem het licht naar je
hart & voel
hoe het zich opent
voor wonderen*

4 E D A G 2 8 D E C E M B E R

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

5e Heilige Nacht 28/29 december

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



5 E D A G 2 9 D E C E M B E R

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

6e Heilige Nacht 29/30 december

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



*Wat wil jij verwelkomen
& laten groeien
in je leven?*

6 E D A G 3 0 D E C E M B E R

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

7e Heilige Nacht 30/31 december

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



*Adem en verbind je vanuit
je hart met je
Hogere Zelf*

@soulcharge.nl

7 E D A G 3 1 D E C E M B E R

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

8e Heilige Nacht 31 december/1 januari

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:

*Laat het gouden licht
vanuit de zon
naar je hart stromen
Zie & voel
hoe het iedere cel
in je lichaam verlicht*

@soulcharge.nl

8 E D A G 1 J A N U A R I

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

9e Heilige Nacht 1/2 januari

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



9 E D A G 2 J A N U A R I

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

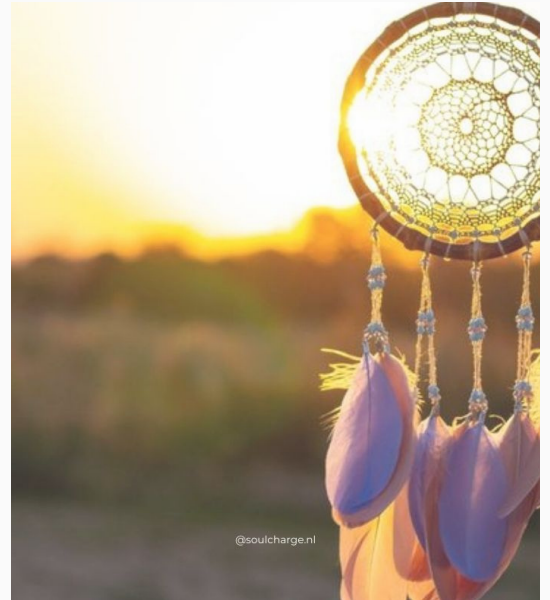
(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

10e Heilige Nacht 2/3 januari

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



10E DAG 3 JANUARI

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

11e Heilige Nacht 3/4 januari

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



11E DAG 4 JANUARI

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

12e Heilige Nacht 4/5 januari

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



12E DAG 5 JANUARI

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

13e Heilige Nacht 5/6 januari

MIJN INTENTIE VOOR DEZE STILLE TIJD IS:

DROMEN EN INZICHTEN DEZE NACHT:



13E DAG 6 JANUARI

DEZE TAROT- OF ORAKELKAART HEB IK GETROKKEN:

DIT GEBEURDE ER OP DEZE DAG, IS ME OPGEVALLEN

(Het weer, mijn stemming, toevalligheden, ontmoetingen, berichten, boodschappen & ingevingen):

13 HEILIGE NACHTEN

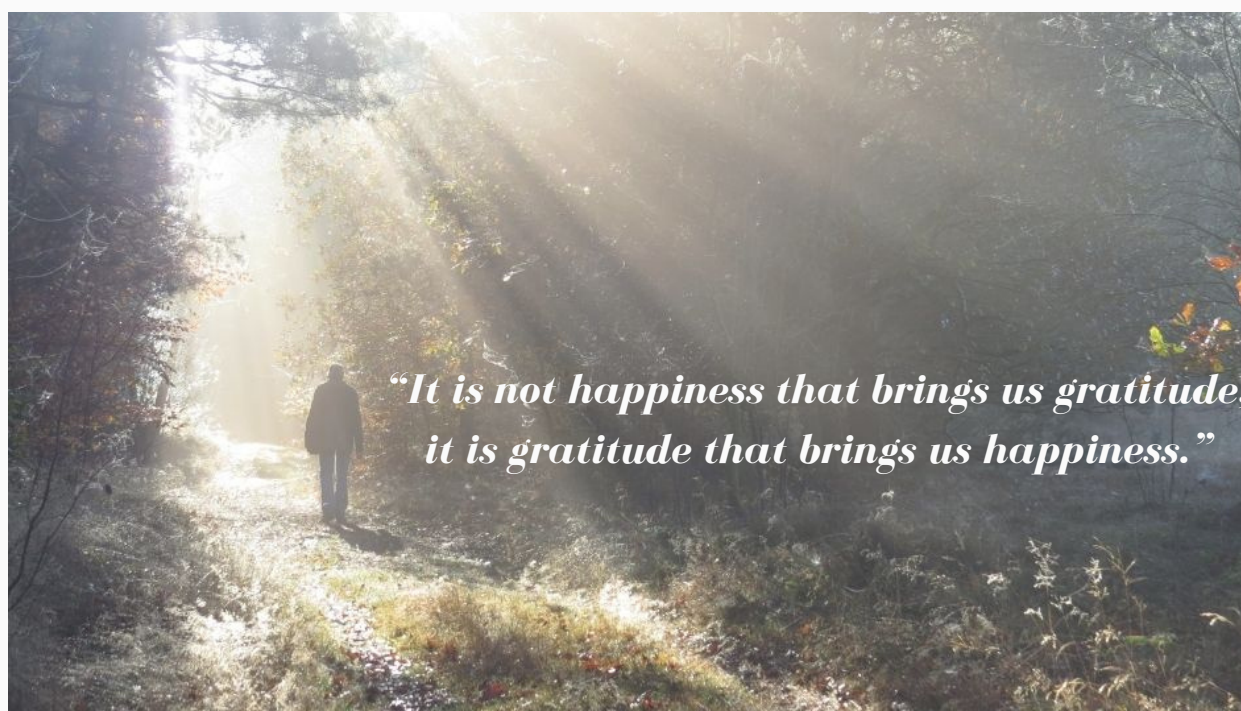
Terugblik op de Heilige Nachten

MIJN MEEST BELANGRIJKE INZICHTEN:

Placeholder for reflections on the most important insights.

WAAR IK HET MEEST DANKBAAR VOOR BEN:

Placeholder for reflections on what one is most grateful for.



13 HEILIGE NACHTEN

Wat fijn dat je er bij was!

Dat je samen het oude jaar rustig achter je hebt gelaten en het nieuwe jaar bewust hebt verwelkomt. Dat je je hebt laten verwonderen door de magische periode van de 13 Heilige Nachten.

Ik ben benieuwd naar jouw ervaring

Leuk wanneer je het [hier](#) wilt laten weten.

Lijkt het je fijn om hier in 2024 mee verder te gaan?

Houd je mailbox in de gaten.

Een nieuw idee is aan het ontstaan, waarmee je op een laagdrempelige manier elke maand aandacht kunt besteden aan je heilige nacht dromen & alle mooie inzichten die je hebt opgedaan.

Inzicht zonder handeling brengt nog geen verandering...

Wat is een eerste kleine stap die je nu direct kunt zetten om jouw intentie voor 2024 kracht bij te zetten?

Nathalie de Vries is Counselor & Energetisch therapeut. Ze begeleidt je naar meer bezieling, ontspanning & plezier in werk en leven. Alles wat je daarvoor nodig hebt is beschikbaar. Nathalie gidst je er liefdevol en krachtig naartoe met diverse methodieken.

www.soulcharge.nl

