



Luisteren in de nacht

De twaalf heilige nachten
als inspiratiebron

Luisteren in de nacht

De twaalf heilige nachten als inspiratiebron

De periode tussen Kerst en Driekoningen wordt ook wel de periode van de twaalf heilige nachten genoemd. Het is een bijzondere, uitgespaarde tijd in het jaar die je ook kunt zien als één lange nacht in de ‘dag’ van hele jaar.

De lichtwereld van de geest lijkt dichterbij en intenser aanwezig. Alsof de sluier tussen de zichtbare werkelijkheid en de innerlijke wereld van het licht even wordt ‘weggetrokken.’

Juist als het daglicht zich heeft weggetrokken, ontstaat er ruimte voor het licht van binnenuit, vanuit de wereld van de nacht. Ingevingen vanuit de nacht zijn soms vluchtig en ongrijpbaar, maar soms ook heel helder en duidelijk. Hoe neem je deze ingevingen waar? Hoe luister je naar dat wat in de nacht klinkt? Je kunt door scholing en verdieping hiervoor een innerlijk orgaan ontwikkelen om intuïties uit de nacht op te vangen en betekenis te geven. Met de terugblik op de dag – voor het inslapen – kun je het veld van intuïtie in de nacht voorbereiden en openen.

De twaalf nachten zijn bij uitstek geschikt voor bezinning, reflectie en een bewuste verbinding met de lichtwereld van de geest. Waarin een andere vorm van luisteren, een verdiept luisteren, naar wat daar klinkt, kan worden geoefend.

Maar hoe doe je dat? Hoe naast het ‘alledaags’ luisteren, leren luisteren vanuit een spirituele dimensie? Er zijn verschillende

vormen waarop je met deze nachten om kunt gaan en dit kunt oefenen.

Het ‘nachtboek’

Schrijf ‘s ochtends bij het ontwaken je dromen op. Soms zijn deze dromen heel duidelijk en kun je er beelden in herkennen die voor jou een bijzondere richtinggevende betekenis hebben. Het kan ook zijn dat je vlak voor het ontwaken – in je halfslaap – ingevingen krijgt die waardevol zijn om vast te houden. De stemming van de droom, van de beelden, kun je meenemen en opschrijven in een dagboek (‘nachtboek’). Je kunt daarna onderzoeken hoe de symbolen en motieven uit de heilige nachten later weer ‘opduiken’ in wat er zoal door het jaar heen gebeurt.

Een andere manier is inslapen met een specifieke vraag. Je kunt dan besluiten een vraag die er toe doet de nacht ‘in te nemen’ en ‘s ochtends even stil te staan bij wat zich aandient. Dit is een stil ritueel, die die andere kwaliteit van luisteren vraagt. Waar word je mee wakker? Welk antwoord beluister je vanuit de nacht? Gedurende de twaalf nachten kun je die vraag elke nacht herhalen. En elke ochtend sta je stil bij wat zich uit de nacht heeft aangediend. Worden de beelden helderder? Hebben ze verband met elkaar?

Oud en nieuw

Nieuwjaar valt precies middenin de twaalf nachten. Een gegeven waar je in je ‘nachtluisteroefeningen’ gebruik van kunt maken. Een voorbeeld: stel in de eerste zes nachten vragen die met het voorbije jaar te maken hebben: wat is gelukt, wat juist niet? Wat heeft mij vervuld en was verbonden met wat er echt toe deed? Wat heb ik zelf bewust gekozen en wat is mij meer ‘overkomen’? Is hierin een verbindend thema, een rode draad in te herkennen?

De tweede helft van de twaalf nachten kun je in het teken stellen van een vooruitblik naar het nieuwe jaar: wat zijn mijn voornemens en verlangens? Welke doelen heb ik en hoe wil ik die realiseren? Waar wil ik juist mee stoppen, ten gunste van iets anders? Wat wordt mijn motto voor het komende jaar? Hoe is dit verbonden met mijn diepere missie en idealen? Ook deze vragen kun je meenemen in de nacht.

Je kunt ook onderzoeken welke stappen je zou willen zetten met je team, je collega's, met bewoners waar je voor verantwoordelijk bent. Wat zijn je belangrijkste doelen en hoe wil je je daarmee verbinden?

Natuurlijk kun je hierin variëren en de periode zo inrichten zoals het voor jou past. Je kunt de terugblik op het jaar ook beperken tot de oudejaarsavond en bijvoorbeeld op nieuwjaarsdag – of begin januari – een moment kiezen voor de innerlijke vooruitblik op de twaalf maanden die gaan komen.

Twaalfvoudig perspectief

Een heel andere manier om met deze periode om te gaan is om je voor te nemen om iets te doen met het bijzondere getal twaalf. Twaalf is verbonden met de kosmos. Denk aan de twaalf dierenriemtekens en de twaalf maanden in het jaar. En zoals de toonladder bestaat uit twaalf tonen, zijn de heilige nachten twaalf tonen die je kunt bespelen als een kosmisch akkoord in de 'nacht' van het jaar.

Je kunt je ook verdiepen in bijvoorbeeld de twaalf apostelen. Vanuit de antroposofie zijn ook twaalf zintuigen bekend, net als de zogenaamde twaalf wereldbeschouwingen. Met een twaalfvoudig thema – er zijn nog veel meer te vinden – kun je een bewuste verhouding opbouwen tot de wereld van

de kosmos en de sterren, de omvattende wereld van de geest.

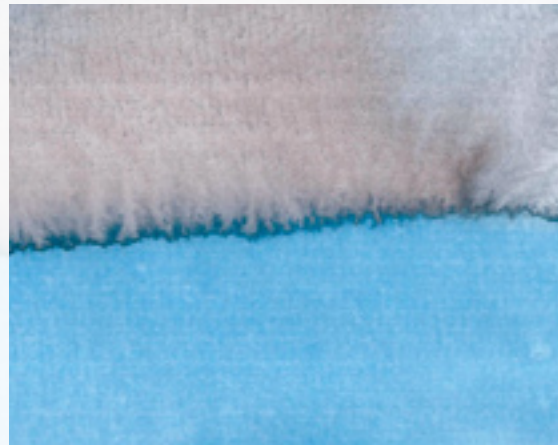
Meditatie, terugblik en reflectie

De periode van de heilige nachten lenen zich in het bijzonder tot meditatie en verstilling. Ondanks de drukte die deze tijd ook met zich meebrengt, is het een uitgelezen periode om je meditatief te verdiepen in dat wat je aan het hart gaat. De thema's die je in deze stille periode innerlijk verdiept werken in de rest van het jaar in sterke mate door.

'De heilige twaalf nachten zijn beslissend voor het leven en het lot van het gehele komende jaar. In deze nachten kan een goede kiem van onze wil worden gelegd.' (Rudolf Steiner)

De kerstperiode met de heilige nachten kan zo een terugkerende uitgespaarde, open ruimte in de beweging door het jaar heen worden. Door de tijd van de heilige nachten bewust in te vullen met een verdiepende activiteit, wordt deze periode tot een bron van inspiratie voor wat we later in het jaar doen. De twaalf nachten nodigen uit om te leren luisteren naar het veld van het diepe, innerlijke weten en kunnen daardoor een inspiratiebron zijn, zowel op persoonlijk als op professioneel gebied.

Edward de Boer



Literatuur ter inspiratie

- Isabel Anderson. *Die Zwölf Heiligen Nächte*. Verlag für Anthroposophie, 2015
- Edward de Boer. *Die Nacht als Kraftquelle*. Rudolf Steiner Verlag, 2017.
- Frans Lutters, *De 12 heilige nachten. Het droomlied van Olaf Åsteson*. Uitgeverij Christofoor, 2013.
- Sergej O. Prokofieff. *De twaalf heilige nachten en de geestelijke hiërarchieën*. Perun boeken, 2002
- Albert Soesman. *De twaalfzintuigen. Leraren van de mensheid*. Uitgeverij Christofoor, 2014.
- Rudolf Steiner. *Het menselijke en het kosmisch denken*. Uitgeverij Pentagon, 2017

Aquarel van Matheno van Bleijswijk (Scorlewald)