

Beziel Ondernemen



Module Cyclisch ondernemen met de maan

Liese Ghekiere

Inhoud

Inleiding	3
Baarmoeder van het universum	4
De invloed van de maan	5
Over kalenders en hun impact	7
De zetel van het voelen	9
Afstemmen op de maan	10
Je verbinden met de maan in 8 stappen	13
De 8 maanfasen	15
Nieuwe maan	16
De wassende maanfase	21
De jonge maan	21
Eerste kwartier	23
Wassende Gibbous maan	24
Volle maanfase	25
Afnemende maanfase	27
Afnemende gibbous maan	27
Laatste kwartier	28
Asgrauwe maan	29
Tot slot	30

Inleiding

Mijn interesse in de maan is gewekt in de zomer van 2019. We waren op het eiland O'ahu (Hawaii) en zouden er via Tom, onze contactpersoon, een Kahuna ontmoeten. Een traditionele medicijnman.

We hadden maanden uitgekeken naar deze ontmoeting en onze verwachtingen waren, hoewel we het niet openlijk toegaven, torenhoog. Bij aankomst op het eiland was er echter niet de verwachte ontvangst door Tom. Een telefoontje later bleek Tom ook de dag nadien én de dag daarna niet beschikbaar te zijn. Misschien de dag daar nog eens na? Maar al zeker niet op de plaats waar wij verbleven.

We zagen Tom uiteindelijk op dag 3, om 16u18 op een welbepaalde plaats op het eiland. De ontmoeting liep eerder stroef. Hij had het niet echt over de Kahuna, die trouwens op dat moment ook niet beschikbaar was, maar over de maan. Het was duidelijk dat hij een enorme interesse had in de maan, wat we zelfs een beetje vervelend vonden omdat we daar totaal niet voor kwamen.

Ontmoeting na ontmoeting had hij het over onze 'foundation' en dat die ontbrak. Hij gaf ons allerlei opdrachten waarbij we de ene keer om 04.00 u uit ons bed moesten om naar de zonsopgang in combinatie met de maansondergang te gaan kijken, de andere keer tot 23 uur op moesten blijven om de maan in een bepaalde stand te zien staan met een bepaald hemellichaam.

Al onze afspraken werden gebaseerd op de maan, zowel qua timing als qua plaats. Een maand lang nam hij ons mee in zijn wijsheid rond de maan. Bij afscheid kregen we de opdracht om gedurende het komende jaar, dagelijks contact te maken met Mahina, de maan. Dit betekent: weten waar ze staat, hoe laat ze opkomt, welke vorm ze heeft en vooral te voelen en ervaren wat dat met ons doet en welke wijsheid dat in ons opent.

Met veel weerstand begon ik er aan, maar na enkele weken was de weerstand verdwenen. Mahina is ondertussen het ankerpunt in mijn leven. Ik voel me verbonden met haar en het universum via mijn navel. Ze laat me ervaren dat het leven cyclisch is en alles wat zich daarbinnen ontvouwt een ritme kent. Door dit ritme te voelen, te accepteren ben ik in staat steeds meer in mijn eigen flow te leven en creëren en is mijn intuïtie enorm versterkt.

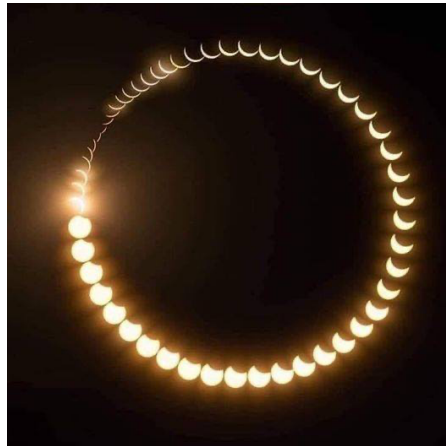
Nu is het aan jou ;)

Baarmoeder van het universum

In Hawaii wordt de maan dus Mahina genoemd. Hina betekent vrouw. De maan gaat over de spirit, de energie van het vrouwelijke. Als je praat over de maan, praat je eigenlijk over het vrouwelijke.

De vorm die ze krijgt doorheen de cyclus, doorheen de tijd is bedoeld om ons te leiden in het leven. Ze leert ons over grounding en timing. Grounding en timing samen vormen je foundation.

Je foundation is het startpunt van je leerproces. Als je foundation er staat dan gaat leren vanzelf.



De maan is verbonden met de zon. De zon is het mannelijke. Hij activeert alles: wind, warmte, water en de maan. **De zon laadt de maan op. Zo toont het universum ons het principe van het mannelijke en het vrouwelijke en hoe deze samenwerken en elkaar kunnen versterken.**

De zon is naar buiten gericht, hij is een geveer, hij activeert en is in de actie. De maan toont ons de essentie van vrouwelijkheid: een 'container' zijn, de ruimte van potentie in je dragen, de kracht van ontvangen en weerspiegelen. **Ze is de baarmoeder van het universum en wordt hierbij geactiveerd door de mannelijke energie. Ze weerspiegelt ook de mannelijke energie in zijn naar buiten gericht zijn.**

Het zijn woorden die goed zijn om te laten doordringen, want er zitten heel veel lagen in wat de maan ons toont. So above as within....

De invloed van de maan

Geen enkele andere kosmische invloed toont ons zo helder en mooi dat niets permanent is. De maan is constant in verandering, van nieuw naar vol naar afnemend en zo verder. **Hoewel ze constant in verandering is en niet altijd volledig zichtbaar is, blijft ze zichzelf.** Zo toont ze ons hoe we als mens kunnen bewegen van de donkerte naar het licht terwijl we doorheen allerlei ervaringen en emoties gaan en we altijd meer zijn dan wat op dat moment zichtbaar is.

Door de nuances te leren begrijpen zal je leren om op een gezonde en productieve manier met jezelf, met je emoties en je impulsen om te gaan en zo jezelf helemaal vorm kunnen geven en in alignment kunnen brengen met het groter geheel. Dus ook je onderneming is hier sterk bij gebaat.

Gedurende duizenden jaren leefde de mens zoveel mogelijk in harmonie met de ritmes van de natuur om op die manier haar voortbestaan zeker te stellen. Met aandacht keek de mens rond zich heen en legde zich neer bij onvermijdelijkheden, zonder zich af te vragen waaruit ze voortkwamen.

Men observeerde niet alleen de toestand maar ook de wisselwerkingen tussen die toestand en het tijdstip van observatie. Dit betekent het tijdstip van de dag, de maand en het jaar en de stand van de zon, maan en de sterren als leidraad voor het leven en voor het eigen handelen.

Heel veel fenomenen in de natuur staan in relatie met de stand van de maan. Denk hierbij aan de vele geboortes rond volle maan, eb en vloed, veranderingen op vlak van het weer, de cyclus van de vrouw en nog veel meer processen. Ook veel dieren richten hun gedrag op de maan. Zo zullen vogels op bepaalde tijden hun nestmateriaal zoeken omdat materiaal dat op dat moment gevonden is betekent dat hun nest rap opdroogt na een regenbui.

Veel van onze alledaagse handelingen worden bepaald door de stand van de maan terwijl we er ons niet bewust van zijn.

Succes hangt dus eigenlijk niet altijd samen met ons eigen kunnen of onze eigen persoonlijkheid, hoewel we dat graag denken.

Zowel alledaagse zaken als niet alledaagse zaken worden beïnvloed door de maan en om een aantal voorbeelden te noemen: snoeien, kappen van hout, koken, haarknippen, tuinarbeid, bemesting, kledij wassen, effect van geneesmiddelen, operaties, lanceren van projecten, verkopen van producten,.... Ga gerust testen ;)

Oude culturen hebben die kennis nog. Zo kregen wij in Canada kruiden van een sjamaan die enkel de nacht van volle maan in de maand augustus mogen geplukt worden om hen werking af te kunnen geven. Planten en hun onderdelen (wortels, zaad, bloem,...) hebben naargelang het tijdstip van zaaien, telen en oogsten een andere uitwerking, andere voedings- of genezingswaarde en sterker nog, zijn daardoor juist meer of minder geschikt voor consumptie.

De sterrebeelden van de dierenriem vormen in combinatie met de zon, de maan en de sterren een middel om de diepe wijsheid door te geven.

Deze kennis ging verloren tegen het eind van de 19 de eeuw. Het vertrouwen werd gegeven aan machines, apparaten en technologieën en de rest werd afgedaan als bijgeloof. Verlies van het contact met de natuur en uitputting van de natuur is daarvan het gevolg, iets wat we tenvolte ervaren momenteel.

We betalen een hoge prijs in ruil voor de directe behoeftenbevrediging en de eenzijdig nagestreefde groei. We menen sneller te kunnen gaan dan de natuur en lopen daarbij helaas niet alleen onszelf voorbij. We leiden een leven van navigeren tussen verleden en toekomst en zijn te weinig in het nu aanwezig.

En laat de maan je nu net uitnodigen om in het NU aanwezig te zijn. Te voelen, waar te nemen, in en rond je.

Over kalenders en hun impact ...

Een jaar telt 12,5 manen. Dit betekent dat we binnen een cyclus van de zon, die bestaat uit 365 dagen, 12 of 13 volle manen hebben. In feite past deze maancyclus dus niet in onze jaarcirkel, in het kalendersysteem zoals we het kennen. De cyclus van de maan is een dynamische cyclus. En eigenlijk kan je ze meer zien als een spiraalbeweging dan als een strakke cirkel met 12 ijkpuntjes.

Ergens ten tijde van de romeinen is onze natuurlijke tijdsbeleving verloren gegaan en werd de maankalender losgelaten. Er werd gekozen voor de zonnecyclus omdat die mooi in 365 dagen past en gebaseerd is op de zonnewendes en de equinoxen. De zonnecyclus is makkelijker te meten dus.

De maancyclus werd aangepast op de zonnecyclus, een beetje zoals de vrouwelijke energie aangepast werd aan de mannelijke energie. Vrouwelijke waarden, zoals de kwaliteit van het zich naar binnen keren, werden steeds meer gemodelleerd naar de in de romeinse tijd steeds dominanter wordende mannelijke kracht.

De romeinse kalender veranderde doorheen de eeuwen in de gregoriaanse kalender, deze die we nu kennen. Deze kalender komt dus niet meer overeen met onze natuurlijke cyclus. Wie kijkt nu nog zorgvuldig naar de maan en de zonnestanden om beslissingen te nemen of te weten wat hen te doen staat?

Zo verrassend is het dus niet dat we daardoor ook geen voeling meer hebben met onze natuurlijke cyclus, met vrouwelijke kwaliteiten en energie. Sterker nog, veel vrouwen weten zelfs niet meer wie ze in wezen zijn. Gelukkig is het tij aan het keren en komen oude wijsheden weer boven drijven, is er een steeds groter wordend verlangen naar de wijsheid van vrouwelijke energie en kwaliteiten en zijn we ook een ander tijdperk ingegaan.

Door ons opnieuw te verbinden met onze natuurlijke cyclus en met de maan kunnen we terug meer vertrouwen op de rijkdom van onze intuïtie en met de stroom meegaan.

Je laten meestromen op je vrouwelijke energie zorgt ervoor dat je weer vanzelf kan voelen waar je gericht je mannelijke energie kan inzetten, in plaats van nu automatisch terug te vallen op je mannelijke energie.

Cyclische energie zorgt voor focus en doelgerichtheid evenzeer als voor rust en stilte. Zo kan je levenslustig, stromend en bekrachtigend in het leven staan in plaats van vermoeid, krachteloos en afgevlakt. Het zorgt voor balans tussen mannelijke en vrouwelijke energie en geeft je de mogelijkheid om vanuit je eigen kern in het leven te staan, waardoor je vanuit je hart kan reageren en bij de ander kan laten wat van de ander is. De maan helpt je zo om makkelijker bij jezelf te blijven in relaties en verbindt je met de bron waardoor je jezelf altijd kan geven wat je nodig hebt en daarin niet meer afhankelijk hoeft te zijn van anderen.

Het is dus bijzonder verrijkend om dit te onderzoeken en terug te gaan voelen wat jouw unieke band is met de natuur en haar seizoenscyclus.

De zetel van het voelen

Jou verbinden met de maan is je verbinden met je gevoel. Daarbij is het dus belangrijk om **in het gevoel te gaan 'van de maan'**. Dit betekent dat je de sensatie in je lijf voelt van de stand van de maan, van de kwaliteit van haar schijnsel. Word je gewaar van wat je lijfelijk voelt als je je met haar verbindt en ervaar welke sensaties je dat brengt.

Volle maan bijvoorbeeld gaat over liefde. Een diep gevoel van liefde kan voelbaar worden in je. Geen gewone liefde, maar de grootste liefde, een liefde verbonden met de kosmos. Heel mooi als je weet dat we met volle maan vergeven en loslaten. Dat is bij uitstek een gebaar van liefde en danken.

De zetel van het voelen, de zetel van je intuïtief centrum bevindt zich in je navel. Het is daarom belangrijk om vanuit je navel de maan de voelen.

Als je met volle maan via je navel de maan voelt kan je de milky way, het universum, voelen in je lijf.

Het is goed om te weten dat we opgebouwd zijn uit allemaal kleine deeltjes, deeltjes die er hetzelfde uitzien als de kosmos. Zo groots zijn we terwijl we tegelijk zo klein zijn en onderdeel zijn van dat groter geheel.

Wat je buiten ziet kan je binnen je voelen. Als dat wat je voelt samen loopt met wat je ziet dan ben je intuïtief aan het leren.

In balans zijn betekent eigenlijk in contact zijn met je navel, want daar zal je het voelen. In het leven kunnen we ons laten leiden door ons hart, maar het is via de navel dat we kunnen checken of we in balans zijn. Geraak je niet in je navel, dan ben je eigenlijk uit balans. Geen probleem, de maan zal je helpen balanceren en zal je bij je navel brengen.

Met andere woorden: **je hart en je navel zijn belangrijk om je visie te krijgen. Om helder te zien, clarity te ervaren. Ook op vlak van je onderneming.**

Wil je het ervaren? Vraag aan het universum om je te laten zien wat balans is. Observeer het universum vanop de zelfde plek. Blijf bij voorkeur 24 uur op dezelfde plaats om de tijd te zien ontwikkelen. Dan zal je de kleuren, de vormen en het weer zien. Dat is balans.

Afstemmen op de maan

De maan is een levend wezen, door al onze voorouders vereerd, bekeken en gekend. Beschikbaar voor al onze kinderen en kleinkinderen. Ze is een vrouwelijk wezen die ons rechtstreeks in contact kan brengen met de vrouwelijke energie in ons, met de moeder der moeders. En net als iedere grootmoeder wenst ze ons het allerbeste toe en maakt ze het daarbij ook mogelijk dat we zelf ons leven mogen realiseren zoals we het dromen. Het enige wat we daarvoor te doen hebben is ons verbinden op haar en via haar de wijsheid ontvangen over cyclussen.

Breng je intenties, wensen, bedoelingen in lijn met de cycli van de maan en je zal versteld zijn van je eigen manifestatiekracht.

Nieuwe maan betekent je intenties in het veld zetten, manifesteren vanuit een verbinding met het groter geheel, het universum, je ziel

Volle maan is het werk verrichten dat nodig is om je intenties te kunnen manifesteren bij de nieuwe maan die komt. Dit betekent forgivenesspractice en dankbaarheid. Je verbinden met de grootste liefde, de liefde die alles creëert

Als je je afstemt op haar zal je merken dat ze invloed heeft op heel van aspecten van jezelf en op heel veel domeinen in je leven. Op je emoties, op voeding, je instincten, je behoeften, je borsten, je verzorging, je vrouwelijkheid, je moederlijke gevoelens, het verleden, je wortels, je veiligheid, je onderbewuste. Maar ook op ouderschap, herinneringen, vrouwen, kinderjaren, cycli, erfelijkheid, gewoonten, fijngevoeligheid, stemmingen, veranderingen, ontvankelijkheid,...

Door je te verdiepen in de maan zal je haar en haar invloed na verloop van tijd voelen en dit zal steeds verfijnen. Zo zal je haar stand na verloop van tijd in je lijf voelen en als het ware intuïtief weten waar ze staat. Het kan dat je de thema's voelt aangeraakt worden vanuit de dierenriem waarin ze staat en je zo ervaart hoe je in alignment bent met haar en je innerlijk werk doet.

Als je afgestemd bent op haar ritme opent zich een ander tijdsperspectief en zal je ook genieten van elke fase, de mogelijkheden van elke fase en verbaasd zijn van de snelheid waarmee we van de ene maan naar de andere gaan.

Je verbinden met de maan heeft dus iets wonderlijks en iets magisch. Ze helpt ons te beseffen dat er veel meer is dan enkel ons beperkte 'ikje', meer dan onze dagelijkse routine, Ze helpt ons herinneren dat we deel uitmaken van iets veel groters en dat daarin alles wat we voelen liefde is.

Wij maken deel uit van de hemel en van het universum en het universum maakt deel uit van ons. En dit is zuivere liefde. **Dit realiseren, voelen en weten geeft een enorme scheppingskracht. Je kan werkelijk je eigen leven scheppen met behulp van Mahina.** Ons verbinden met de maan is ons dus verbinden met het goddelijke, met de bron, met de natuur, met onze natuur.

Ze is de poort naar het diepe weten, naar het krachtig begrijpen. Ze toont de kwaliteiten van het leven in verschillende gradaties, door steeds te veranderen van vorm. Vanuit de bron gaat ze naar haar volle vorm, vol met licht om daarna terug naar de bron te gaan. Dan is ze in stilte.

Haar patronen geven de gevoelens in ons weer en weerspiegelen ons hoe we om kunnen gaan met uitdagingen in het leven. Niet enkel haar vorm is daarbij belangrijk, ook waar ze staat op welk moment.

Wat wij doen met problemen, met uitdagingen, met wat het leven ons voorschotelt is ze proberen te controleren. Maar als je kijkt naar de maan zal je zien dat dat niet haalbaar is. Er valt in wezen niets te controleren. Integendeel, ze leert ons over flow en beweging, over het in balans brengen van het mannelijke en vrouwelijke, het pasieve en het actieve, over overgave.

Bij de maan is zowel het verleden, het heden en de toekomst aanwezig in één beweging, in dat ene moment dat je kijkt. Ze verbindt ons hierdoor ook met al onze voorouders en al onze nakomelingen. 'We are all related and we are one' krijgen hiermee een andere dimensie.

Dat is iets wat je enkel kan ervaren door je af te stemmen op haar. Niet door over haar te lezen. Vanuit die afstemming kan je inspiratie doorkrijgen voor je handelen en het ontwikkelen van je onderneming

Je bewust baden in het maanlicht is een wellness voor je geest en lichaam. Laat haar stralen je diep raken. Ze verbindt je met de bron.

Opdracht

Stem je af op de maan terwijl ze in verschillende standen staat. Begin met nieuwe maan.

Zorg voor een boomhouding: ga rechtop zitten, op je zitbotjes, open je kruin door er kort op te tikken, zet je voeten stevig op de grond, knieën in 90°.

Sluit je ogen, hou je handen ontvankelijk en ga met je aandacht naar binnen. Volg je adem. Wees je bewust van het feit dat je ademt. 'Het ademt', want jij hebt daar in feite geen impact op. (probeer maar eens niet te ademen).

Ga met je adem en je aandacht naar je hart. Voel je hart, je fysieke, je emotionele, je spirituele, je energetische hart. Je boodschapcentrum. Voel subtiel en blijf met je aandacht en je adem in je hart.

Maak dan contact met je navel en via je navel met de maan boven. Blijf constant in verbinding met je adem. En voel langs binnen uit.

Focus dan op je onderneming terwijl je verbonden blijft met je hart, je navel en het universum. Plaats je onderneming in het licht. En neem waar. Vul niets in. Voel vooral.

Blijf zitten zo lang goed voelt voor je. Voel dat jij en je onderneming onderdeel zijn van een groter geheel. Laat dat heel helder worden. Neem waar en ervaar.

Blijf voelen vanuit je hart, neem je sensaties waar.

Noteer wat je gevoeld hebt, wat is door je heengegaan, wat is helder geworden, welke sensaties had je,....

Herhaal dit bij verschillende maanstanden, bij voorkeur dagelijks, terwijl je weet waar de maan staat. Doorloop de hele maancyclus en kijk wat het je aan visie en helderheid heeft gebracht.

Je verbinden met de maan in 8 stappen

Probeer bij het ervaren van de maan niet te memoriseren of mentaal te vertrekken op basis van kennis. Geef jezelf de ruimte om een intuïtieve weg af te leggen. Hoe verleidelijk alle kennis ook is. Het kijken en ervaren is echt de foundation.

Het klopt dat boeken en wetenschappelijke feiten heel goed kunnen uitleggen wat de maan *doet*, maar toch is niet te bevatten in taal wat ze werkelijk opent en hoe ze resoneert. De maan *is* zo dynamisch en vloeiend dat het onmogelijk is om dat vast te leggen in standaards.

Wil je echt ondernemen en leven in afstemming met de maan?

Volg dan de 8 stappen naar haar wijsheid. Hier zit geen druk achter en sommige stappen zijn enkel voor mensen die er helemaal voor willen gaan, maar ik geef ze ter volledigheid allemaal mee. Wie weet ontdek je een ongekenne passie.

1. Kijk!
2. Ontdek de namen van de maan
3. Doe onderzoek in oude wijsheden en verhalen
4. Doe onderzoek in wetenschappelijk onderzoek
5. Begrijp de verschillen: datums, nachten en manen
6. Ken de oriëntatie manen die de tijd aangeven in de maand
7. Tijdsbesef ervaren
8. Zie de nuances

Stap 1: Zorgvuldig kijken, bestuderen, observeren

Dat is werkelijk de eerste stap, de basis, je foundation. Het kan zo simpel zijn als dagelijks kijken naar de lucht en proberen de maan te vinden. Het is handig om een app te installeren waardoor je weet wanneer ze opkomt en waar. Want de maan is niet enkel 's nachts zichtbaar.

Het is goed om vanaf het begin op drie momenten te kijken: bij maansopkomst, als ze halfweg is en bij maansondergang.

Kijk ook eens door je wimpers ;

Stap 2: Maan namen

Wordt vertrouwd met maan namen. Ook onze cultuur heeft specifieke benamingen voor bv de volle maan. Oude culturen, zoals de Hawaïaanse hebben namen voor iedere maan, 30 namen dus. Geef aandacht aan de vormen en zie hoe ze zich verhouden tot de meest populaire maanstanden.

Stap 3: Verdiep je in oude wijsheden en verhalen rond de maan`

Meestal zijn de oude wijsheden plaatsgebonden. Toch zijn andere tradities heel verrijkend. Hou in ieder geval in gedachten dat er niet één enkele manier is om de maan en haar timing te begrijpen. Er zijn er meerdere.

Ook in onze contreien is heel wat kennis voor handen over de maan en dan met name gericht op de geneeskunde en de land- en tuinbouw.

Stap 4: Wetenschappelijk onderzoek

Nu pas is het tijd om je te verdiepen in wetenschappelijke feiten, maanweetjes, onderbouwde theorieën. Lees wat je erover kan vinden, dit zal je helpen om je 'maan foundation' te versterken. Je hebt ondertussen al lang gevoeld waarom nieuwe maan het moment is van intenties zetten en volle maan betekent dat je op een diep niveau loslaat en vergeeft.

Stap 5: Begrijp de verschillen: datums, nachten en manen

Het werken met kalenders maakt het verschil erg duidelijk tussen een traditionele en wetenschappelijk benadering van de maan. Iedere maan passert tijdens de nacht MAAR iedere nacht bevat twee kalenderdatums. Het lijkt banaal, maar het maakt duidelijk dat er een verschil van perceptie is. Sowieso geeft het systeem van kalenders verwarring ook al heeft het de betrachting om orde te creëren. Makkelijker is om met de maan namen te werken, ongeacht de kalender datum.

Stap 6: de oriëntatie manen

Bepaalde manen zijn belangrijke oriëntatiepunten die ons in verbinding houden met de maand.

- Donkere en Nieuwe maan: zeer belangrijke manen om je bewust van te zijn omdat hier de maan haar draden van licht begint te vlechten.
- Eerste kwartier: het moment dat de maan opkomt rond de middag en half belicht is
- Volle maan
- Laatste kwartier: als de maan rond middernacht opkomt en half belicht is.

De belangrijkste manen zijn wellicht de twee laatste van de cyclus omdat zij ons voorbereiden op de maand die komt.

Stap 7: Maan overgangen gaan sneller dan de kalenders

Bepaalde maanden verandert de maan sneller van vorm dan andere. Dat valt enkel waar te nemen door te kijken en is niet vast te stellen met kalenders. Het is een interessant gebeuren en toont nogmaals aan dat we deze wijsheid niet kunnen conceptualiseren.

Stap 8: Nuances

Juist door waar te nemen dat sommige maanden de maan sneller van de ene vorm naar de andere gaat maakt dat de maanden van elkaar verschillen door middel van kleine nuances. Dat is wat in traditionele wijsheden vaak naar voren kwam en waarom manen noemen zoals ze noemen (bv oogstmaan, bloedmaan,...). Welke nuances kan je bemerken:

- De duur van iedere maand is anders en er zijn geen twee opeenvolgende manen gelijk
- In iedere maand zijn bepaalde manen groter of kleiner dan op dezelfde dag in een andere maand
- Iedere maand zijn bepaalde manen langer zichtbaar dan in andere maanden
- De sequenties lijken bij bepaalde manen sneller of juist trager te bewegen
- De maanopkomst en ondergang is telkens op een andere positie. Ze beweegt sneller in een noord-zuid richting

De 8 maanfasen

Een maancyclus duurt gemiddeld 29,53 dagen.

De maan heeft evenveel tijd nodig om rond haar as te draaien als dat ze nodig heeft om rond de aarde te draaien. Dat zorgt ervoor dat we altijd dezelfde kant van de maan zien. Bovendien belicht de zon slechts een gedeelte van het maanoppervlak en dat geeft dus de verschillende maanstanden:

- Donkere maan
- Nieuwe maan
- Eerste kwartier
- volle maan
- laatste kwartier
- donkere maan

Elke maanfase heeft haar mogelijkheden en kansen. Door de fases van de maan te kennen, begrijpen EN te voelen zal je weten wat je kan in elke fase en dat zal een ware blessing zijn in je leven en voor je onderneming. Het brengt je leven in een flow op alle mogelijke vlakken.

De nieuwe maan maakt het mogelijk je leven te plannen, ze brengt je bij je vermogen te creëren en heeft zelfs een voorspellende waarde doordat je je intuïtief kanaal zo fijn leert stemmen en hierbij de maan gebruikt als tijdsindicator. De energie van de nieuwe maan is yin: vrouwelijk en ontvangend.

De volle maan belicht in ons alles wat aanwezig is, zowel het licht als het duister. Haar stralen zijn bijzonder krachtig en kunnen diep weggestopte zaken beroeren en je hiermee optillen naar een ander niveau. De maan verhoogt de emoties en zet zaken op scherp maar ze is ook een hoogtepunt én ze geeft ons de prachtige mogelijkheid om los te laten wat ons niet meer dient. Hierbij is de kracht van forgivenesspractice en dankbaarheid essentieel. En dit op zich zal je komende nieuwe maansintenties enorm versterken. De volle maan heeft een yang energie, is naar buitengericht en in de actie, maar wordt daarna weer meer yin.

In wat nu volg ga ik dieper in op de maanfasen en hun eigenheden. Toch nodig je uit eerst een aantal maancyclusen blanco te ervaren, vooraleer je je in de hierna beschreven kennis verdiept. Noteer wat je ervaart in de verschillende fasen van de maan. Leg hiertoe een maanschriftje aan, het zal je helpen nauwkeurig te observeren.

Nieuwe maan

Nieuwe maan is *het* moment om in te tunen in de verlangens van je hart en je ziel. Het is belangrijk je open te stellen en de wijsheid van je ziel, je hogere zelf te laten doorstromen en van daaruit te creëren.

Velen houden van dit deel van de cyclus omdat dit deel enerzijds rust brengt en anderzijds de belofte in zich houdt dat er iets nieuws komt.

Nieuwe maan gaat over het planten van de zaden van je toekomstdromen en over het beginnen met een nieuwe lei. In deze fase is alles in potentie aanwezig en mogelijk. Ze nodigt uit om te durven voelen en dromen.

Deze maanfase is een kans om je intenties sterk in het veld te zetten en er bewust voor te kiezen om je diepe verlangens te ontmoeten en vorm te geven. Om je noden vast te stellen kan je je verbinden met je dieper weten en je ziel en deze ontvangen met je hart. Ontvangen met je hart betekent dat je je intenties krachtig durft te voelen en voeden door in het gevoel te gaan staan *dat het er al is*. Zo manifesteer je je eigen leven en je bezielde onderneming.

Nieuwe maan betekent tijd om te manifesteren. Manifesteren vraagt bewuste tijd. De nieuwe maan brengt je die bewuste tijd. Je neemt bewust de tijd om in de leegte, de stilte te gaan, daar waar nog niets is. De maan is nog niet zichtbaar of slechts miniscuul. Je neemt bewust tijd om te voelen wat wil groeien, wat vorm wil krijgen, vanuit een contact met je essentie. Om te ontvangen wat vanuit het onzichtbare naar je toekomt om zichtbaar te worden.

Dit is een diepgaander proces dan enkel bedenken met je mind wat je vorm wilt geven, zeker als je wilt leven en ondernemen vanuit bezieling. Manifesteren doe je vanuit het hart, vanuit een verbinding met je Hogere zelf en de bron. Als je je kanaal kan openstellen krijg je ideeën en inspiratie¹ door vanuit het universum, vanuit de ziel.

En hiermee zijn een aantal termen gevallen die men vanuit het taoïsme Shen Qi Jing noemt, waarmee duidelijk zal worden dat manifesteren veel dieper gaat dan bedenken wat we willen manifesteren, creëren vanuit de mind oftewel mind over matter.

¹ Inspiratie betekent etymologisch 'in spirare:' in ademen, in blazen in de geest

Soul over matter in plaats van mind over matter...

Dat we kunnen manifesteren vanuit de mind is gekend. Inspirerende auteurs (zoals Brené Brown) brengen dit thema uitgebreid aan bod in hun boeken. Veel mensen zijn hierbij gebaat en kunnen hun leven interessante wendingen laten nemen. Ons bewustzijn en onze mentale vermogens worden ingezet om het leven vorm te geven en betekenisvolle stappen te zetten.

Vanuit het taoïsme is dit echter een onvolledige benadering en ook de verklaring waarom blokkades niet helemaal opgeruimd geraken en thema's en uitdagingen toch blijven terugkomen in iemands leven. Er blijft een fundamenteel gemis voelbaar. Vanuit de 'mind over matter benadering' wordt slechts met drie van de vijf niveau's gewerkt. De twee belangrijkste (hart en ziel) worden niet geactiveerd.

Er zijn dus 5 lagen:

Jing: de materiële vorm. Alles wat je kan zien, horen, voelen, meten,... Het is de materiële verwerking van alle niveau's ervoor.

Qi is de energie, de levensenergie. Dit wat de materie doet bewegen. De Qi is heel belangrijk om te kunnen manifesteren, want ze stuurt de materie aan. Ze zorgt ervoor dat het vorm krijgt. De Qi bevindt zich in de ruimte, het is wat zich tussen en rond de materie beweegt.

Shen bestaat uit drie componenten: Soul, heart en mind

Je mind is het niveau net boven de Qi. Dit gaat over je geest, je bewustzijn in als zijn aspecten, zowel je onbewuste als je bewuste kant én je hoger bewustzijn. Ook deze kracht heb je nodig om te manifesteren. Want zij stuurt namelijk de Qi aan, die dan weer de Jing aanstuurt.

Je heart, je hart, is je levenskern. Het betreft hier zowel je fysieke als je spirituele hart. Het is je boodschapscentrum, daar waar je informatie ontvangt vanuit je soul. Ontvang het met je hart, breng het naar je bewustzijn, voel het alsof het er al is en de Qi en Jing worden in beweging gebracht.

De soul, je ziel, is je essentie. Je spirit. Dat is een verzameling van informatie, je spirituele blauwdruk. Dit is je leiding, je missie, wat je hier komt toevoegen en uitzoeken, wat je te bieden hebt – in essentie en vanuit een verbinding met het groter geheel.

Zoals je waarschijnlijk al doorhebt is de Jing de laatste stap. Vooraleer daar iets vorm krijgt bestond het al veel langer op de andere niveau's. Van zodra je het vanuit je essentie kan voelen bestaat het dus eigenlijk al. De fysieke vorm, de materie zal er automatisch uit voortvloeien.

Hoe werkt manifesteren?

Als je je afstemt op je ziel en bij deze diepe informatie komt dan stuurt deze informatie je hart aan. Je hart ontvangt deze informatie en kan op haar beurt je bewustzijn en je mind leiden. Je bewustzijn leidt vervolgens de energie en de energie stuurt de materie aan.

Bezield ondernemen en bezield leven is je kanaal zo zuiver maken dat je je innerlijke leiding vanuit je blauwdruk kan ontvangen. De maan zal je gidsen door je in contact te brengen met al haar fases. Iedere fase biedt andere mogelijkheden om je kanaal open te hebben en uit te zuiveren.

Op alle niveaus's bevindt zich zowel positieve als negatieve informatie, dit noemt men de wet van yin en yang. Blokkades opruimen betekent negatieve informatie transformeren in positieve informatie. Doe je dit op zielsniveau dan zullen alle andere lagen volgen. Doe je het op mindniveau, op de bewustzijnslaag, dan zullen enkel de Qi en de Jing volgen. Omdat de negatieve informatie op Soul en heart niveau nog bestaat is het dus een kwestie van tijd vooraleer het terug vorm krijgt in de materie. Diepe blokkades rondom bv zelfwaarde blijven zich opnieuw aandienen als je enkel op mind niveau manifesteert.

Om negatieve informatie op zielsniveau te transformeren is forgiveness-practice of ho'oponopono cruciaal. Ook dit laat de maan ons zien als ze op haar hoogtepunt staat met volle maan en alles belicht om vervolgens los te laten wat haar niet meer dient. Maar dat is voor straks.

Nu eerst manifesteren met de energie van de nieuwe maan...

Concreet...

Ga zitten voor je nieuwe maan manifestaties. Neem tijd en ruimte en zorg dat je niet gestoord wordt. Breng je mind in je buik, door met je adem en je volle aandacht in je buik, bij je navel, aanwezig te zijn. Nodig je ziel uit om te versmelten met iedere cel van je lijf en blijf met je volle aandacht bij je lijf. Je zal voelen dat je precies wat ruimer wordt. Ga met je aandacht naar je navel, connecteer met de nieuwe maan boven je en voel hoe je deel bent van het universum. Voel de liefdevolle kracht die daar aanwezig is en laat die liefde je hart instromen. Adem die liefde in en adem jou liefde uit, voor alles en iedereen die is. Vul je hart met dankbaarheid. Laat een dankbare stroom ontstaan.

Richt je vervolgens op je intenties. Wat wil gemanifesteerd worden, wat dient zich aan? Laat ook dit gewoon door je heen stromen. Je kan beelden ontvangen, een dieper weten, woorden, gevoelens,.... Het is aan ons om ze op te pikken en te bepalen welke we willen houden. Hou hierbij in gedachten dat alles mogelijk is, zolang het niemand schaadt en altijd betekent dat anderen er gelukkiger en gezonder door worden. Dan is het in het belang van het groter geheel.

Neem nu iedere intentie, beeld, gevoel dat voorbijkwam (en die je wil manifesteren) in je hart bij je. Ga in het gevoel staan alsof het er al is. Voel het, ruik het, proef het, ervaar het met al je zintuigen. Zie het voor je. Teken het, geef het woorden vanuit dat gevoel. Laat ook hier een automatische stroom of automatisch schrift ontstaan. Kijk wat je vanuit dat gevoel kan uitspreken. Welke bekrachtigende overtuiging woorden kan krijgen. Schrijf dit zeker op.

Overloop nog even al je intenties/manifestaties en scoor ze op een schaal van 10, intuïtief. Als je dit gedaan hebt, noteer even welke acties je zelf zal ondernemen om deze manifestatie vorm te laten krijgen (meet the universe halfway)

Rond af met een meditatie.

Neem nu iedere dag deze intenties bij je in je daily practice. Lees ze even voor je mediteert. Laat ze los tijdens je meditatie maar geef ze in ieder geval dagelijks aandacht en liefde.

Nog enkele tips:

Ga voor het creëren van wat je wilt, niet voor het manifesteren van wat je NIET wilt. Dus wees zuiver in gedachten, gevoelens en woorden. Neem je intenties, je dromen, je verlangens mee in je meditaties. Maak er even contact mee vooraleer je in meditatie gaat en laat het vervolgens weer los tot je uit meditatie gaat. Zo kan je je afstemmen op je Hogere zelf, zij zal je begeleiden in de uitwerking en je de juiste stappen op de juiste momenten laten nemen om je dromen te verwerkelijken.

Je kan gebruik maken van mantra's die je eigen 'goddelijkheid', je scheppend vermogen bekrachtigen. Zoals 'ik ben gezegend bij alles wat ik doe' of 'ik schep mijn leven vanuit mijn hart en ziel', alles komt naar mij vanuit overgave en gemak,....

Geniet van je lijf in de nieuwe maansfase, van wat je doet voelen dat je hier fysiek aanwezig bent. Een massage, een bad, een heerlijke vrij partij,.... Alles wat je in contact brengt met de materie.

Maak in deze fase, de komende drie dagen dus, voldoende tijd voor jezelf om bij jezelf te zijn. Om te voelen, te bewegen, te rusten, te zijn en je intenties en verlangens vorm te geven, hetzij door ze te tekenen, te dansen, te schilderen, te.... Belangrijk hierbij is dat je visualiseert dat je intenties uitkomen. Ga in dat gevoel staan, dat het er is. Zie ze voor je, voel ze met je zintuigen. Spreek ze uit, geef ze aan het universum met je eigen vibratie. Zing ze vanuit je hart. Je manifestatie zal des te krachtiger en sneller gaan.

Nieuwe maan is een bijzondere maan met een enorme invloed op de mens. Wist je dat als je op nieuwe maan een dag lang niet eet dat je talloze ziekten voorkomt omdat het ontgiftingsvermogen van het lichaam hier op het hoogste niveau verkeert? Ook slechte gewoonten overboord gooien is belangrijk om te doen op deze dag, want de kans dat je slaagt is veel groter dan op om het even welke andere dag.

Snoei je vandaag zieke bomen dan kan het dat ze er weer helemaal door komen en ook de aarde revitaliseert zichzelf vandaag. Alle impulsen zijn subtiel te ervaren, veel subtieler dan met volle maan. Dus afstemming is de boodschap.

En last but not least.... Nieuwe maansintenties zetten in groep is 10 keer krachtiger, dus voel je altijd welkom op de nieuwe maancirkel.

De wassende maanfase

Deze fase start eigenlijk al enkele uren na de opkomst van de nieuwe maan. Deze fase heeft een aantal specifieke invloeden aan. Alles wat aan het lichaam wordt toegevoegd (denk aan voedsel), alles wat het lichaam opbouwt en versterkt (denk bv aan supplementen) werkt in deze fase dubbel zo goed. Dit geldt ook voor de tuin, de groeikracht is dubbel. Hoe meer de maan wast (toeneemt) hoe ongunstiger het herstel van wondes en operaties.

De wassende maan fase kan onderverdeeld worden in drie periodes: de jonge maan, eerste kwartier en de wassende gibbous maan.

De jonge maan

De jonge maan nodigt uit om acties te nemen in het belang van wat je gezaaid hebt. Merk op hoe je je voelt tijdens deze transitieperiode waarin de maan toeneemt. Voel je je gefocused en vol energie? Of eerder angst en leeg? Begin dit waar te nemen, cyclus na cyclus. Dit zijn gevoelens die met de volle maan kunnen losgelaten worden.

De jonge maan is zichtbaar 3,5 dagen tot 7 dagen na de nieuwe maan. Het is het moment om je dromen te onderzoeken, om moedig te zijn en te blijven geloven. Het is al in de soulwereld gemanifesteerd maar nog niet op vlak van de materie. Vooraleer het in de materie zichtbaar is zal het nog het hart, de mind en de energielag passeren. Dit vraagt toewijding.

Blijf positieve informatie in je veld zetten zodat alles tot bloei kan komen. Onthou hierbij dat de maan ook van onzichtbaar naar zichtbaar beweegt, net zoals je intenties en dromen. Binnenkort wordt zichtbaar wat je gemanifesteerd hebt, blij focussen.

Maak dagelijks contact met je intenties. Hoe voelen ze, voelen ze al dichterbij? Werkelijker? Lees ze hardop en voel ze terug, visualiseer ze terug. Blijf dit doen tot volle maan. Blijf vertrouwen, wees moedig, vooral als je faalangst voelt komen of onzeker wordt. (neem die faalangst en onzekerheid dan zeker mee bij je volle maanritueel).

Eerste kwartier

Deze maan toont de transitie aan waarin je je bevindt. Ze brengt vaak creatieve mogelijkheden en kansen en wil je toewijding voelen aan je intenties.

Toch vraagt het ook om stil te staan bij mogelijke obstakels en nodigt ze je uit om je te verzoenen ermee. Om er oplossingen voor te vinden zodat ze vanuit liefde mogen verdwijnen. Dus blijf diep bij je intenties om deze obstakels aan te kunnen gaan.

Deze fase duurt tot 10,5 dagen na de nieuwe maan. Het is een zalige fase. Er komt actie. Het is de moment om ervoor te gaan! Je energie stroomt.

Wel kan je wat uitgedaagd worden. Je manifestaties vragen je toewijding want je kan twijfel voelen komen. Dus blijf vertrouwen. Je wordt getest. Hoe graag wil je het? Hoeveel ben je het waard? Dat betekent niet dat je die gevoelens moet ontkennen. Er wordt iets dieper aangeraakt.

Het is belangrijk om deze gevoelens te exploreren, los van je manifestaties en wederom: mee ze mee naar de volle maan... Voel je echter vanuit je hart dat je enthousiasme rondom een bepaalde intentie weg is of je toewijding vermindert, dan kan je deze loslaten en de energie die vrij komt gebruiken voor de andere manifestaties. Zeker als je merkt dat het je ego is die ze wil vasthouden. Voel je wel nog je interesse, dan zeker een tandje bijsteken.

De maan maakt nu een rechte hoek met de zon en dat kan wat zaken op scherp zetten en mogelijk conflicten naar boven brengen. Laat de conflicten niet aanslepen, onderneem acties.

De wassende gibbous maan

In deze fase van de cyclus zijn de zon en de maan in harmonie en dat kan je zelf voelen doordat er meer energie en focus is en je gericht bent op je doelen. Een standvastige benadering van het bereiken van je doelen is nu nodig. Observeer goed wat deze fase met je doet. Belangrijk is om te blijven aanpakken, verbeteren, aanpassen. Ga op je doel af.

Het vergt wat van je uithoudingsvermogen en nodigt je uit niet op te geven. Ook al ligt je ego op de loer of komt angst om de hoek piepen, blijf je open stellen, blijf voelen. Beleef het leven ten volle.

Staan zaken je in de weg om te bereiken wat je wil realiseren, neem dan acties. Voel alle potentie die in deze fase zit en reik uit. Het is een goed moment om plannen te herzien of aan te passen. Overdenk je ideeën, kijk wat nog werkt, wat afgerond of uitgeput is. Geef vorm aan je impulsen. Ook nieuwe plannen mogen hier nog ruimte innemen.

Het allerbelangrijkste is echter: heb geduld. Hoe dichterbij het succes bent hoe lastiger, hoe meer mensen afhaken. Blijf dus even zorgvuldig als in het begin.

Deze fase duurt to 15 dagen na nieuwe maan.

Volle maanfase

Deze fase start met de volle maan, op dag 15, het toppunt van de cyclus. Ze duurt tot 18,5 dagen na de nieuwe maan oftewel 3,5 dagen na volle maan.

De maan heeft de helft van haar reis rond de aarde voltooid. Vanaf de zon gezien staat de maan nu achter de aarde. Ze ontvangt en weerkaatst het zonlicht helemaal en is hiermee dus heel yang. Naar buiten gericht.

Dit is duidelijk voelbaar op mens, dier en planten. Wonden kunnen sterker bloeden, mensen kunnen slaapwandelen, er zijn significant meer geboortes, heilzame kruiden hebben veel kracht, nu snoeien kan betekenen dat bomen zullen afsterven, er is meer agressie in de maatschappij,...

Er kan verhoogde energie en creativiteit voelbaar zijn of verhoogde spanning. De volle maan geeft je ook de kans om te zien wat niet werkt in je leven, zodat je hierin verandering kan brengen. Daarnaast bespoedigt ze ook de manifestatie van je intenties.

Nu komt er op aan!

Belangrijke thema's zijn hier vergeving, loslaten en resultaat. Er staat vanalles te gebeuren en we voelen dat instinctief. Vaak is het in deze fase dat de manifestatie geboren wordt in de materiële wereld. Of je krijgt hier een signaal dat je op goede weg bent, want niet alle manifestaties zijn direct daar.

Ga te rade bij je emoties, bij je gevoelens om te weten of je op goede weg bent. Ze zijn een goed kompas. Voel je daarbij enthousiasme, ga dan na wat je het beste kan doen om je manifestatie kracht bij te zetten. En vooral, gebruik de kracht van dankbaarheid. Wees blij, dankbaar voor wat je hebt, dankbaarheid is een mooi gebed.

De volle maan geeft veel energie en dat kan je voelen doordat je mogelijk ook veel energie hebt, opgewonden en begerig bent. Je lichaam weet dat het op haar hoogtepunt is van de lopende cyclus, de bevruchting is nabij.

Er is veel energie en de gevoelens zijn zichtbaar. Gebruik die energie om die gevoelens los te laten die je niet dienen, om je te bevrijden van wat je blokkeert, om los te laten wat niet gelukt is.

Wees dankbaar, ook voor wat niet gelukt is. Kijk terug naar de afgelopen maand en laat los wat je geraakt, gekwetst, gehinderd heeft op welk vlak dan ook.

Forgivenesspractice is je bevrijden van diepe blokkades, op Shen Qi Jing niveau². Zo kan je je leven echt een andere wending geven. Vergeven IS een vorm van danken. Danken voor wat je duidelijkheid mocht brengen en waardoor je kan verder gaan. Het maakt je zuiver, het laat je liefde ervaren en van daaruit kan je steeds meer en beter zaaien met de nieuwe maan. Alles wat je loslaat en vergeeft, vul je vervolgens in met dankbaarheid en liefde.

² Forgivenesspractice komt uitgebreid aan bod in de module Doorbreek je belemmeringen

De afnemende maanfase

Direct na de volle maan begint de maan af te nemen. Terwijl de maan afneemt laat ze haar specifieke invloeden voelen. Operaties lukken beter, huishoudelijke taken gaan makkelijker, wat je je lichaam geeft komt minder snel bij. Veel zaken die je nu doet in de tuin hebben baat met deze fase, zeker alles wat onder de grond groeit.

Ook hier is de fase terug onder te verdelen in drie subfasen: afnemende gibbous maan, laatste kwartier fase en asgrauwe maan.

Afnemende Gibbous maan

Deze fase begint 3,5 dagen na volle maan en duurt tot 7 dagen na volle maan. Het is een fase van rust en ruimte nemen. Ontspannen, aanvaarden en herschikken wat herschikking vraagt. Het is het ervaren van de neergaande fase van de cyclus en deze omarmen met je adem.

Het is vooral een tijd om te zijn, niet om aan vanalles nieuws te beginnen, eerder afwerken, herschikken en het rustig aan doen. Hoe beter je hier kunt accepteren dat je in de neergaande fase van de maan zit, hoe mooier je emoties gebalanceerd worden en je dus niet in de weg zullen zitten in de andere fases. Overgave aan deze fase betekent dus succes in andere fases.

Dit is het moment om zaken af te werken. Kijk waarin je je kan terugtrekken en naar overgave kan gaan. Luister naar de stem van je ziel en sta haar toe om je te gidsen. Merk ook op wat vruchten begint te dragen in je leven. Wat heb je gemanifesteerd? Waar verlang je nog naar en wat belemmert dat? Neem jezelf in je lichaam waar.

Het is ook een heel goed moment om stil te staan bij wat je geleerd hebt, bij de wijsheid die je in je voelt. Hoe wil je die doorgeven? Hoe kan je die kennis delen? Doe nog niets concreets maar plant hier zaadjes in je onbewuste. Probeer je vooral in deze fase te ontspannen en te genieten van rust tot aan je volgende manifestatietijd.

Laatste kwartierfase

Een fase die loopt van dag 7 na volle maan tot 10,5 dagen na de volle maan. De thema's van de gibbous maan lopen door: herwaardering, evenwicht en vertrouwen.

Het is het moment om je figuurlijke onkruid te wieden, te werken in je emotionele en persoonlijke tuin (mag ook in de fysieke tuin hoor, het grote voordeel is dat als je dat nu doet het niet snel terug groeit).

Werk projecten af, los problemen op, voel ieder ongemak die je gewaar wordt bewust in je, geef het aandacht met je adem en laat het los. Laat gaan wat je niet langer dient.

De energie kan afnemen in deze fase en we kunnen ons moe voelen. Toch is het niet goed om te stoppen. De maan staat in een rechte hoek met de zon en dit vraagt actie, dit geeft ook wat frictie.

We kunnen voelen dat we sommige dingen niet los willen laten terwijl we weten dat het moet. Dus is het tijd om aanpassingen te doen en ruimte te maken voor het nieuwe. Dat nieuwe is dichtbij, we zijn er slechts een week van verwijderd.

Elk conflict dat zich nu aandient of laat voelen vraagt onze aandacht. Sta stil bij de boodschap van de spanningen, emoties, problemen die zich nu aandienen. Wat komt het je vertellen, wat heb je los te laten?

Het is ook het moment om te beginnen terugkijken, naar de weg die je hebt afgelegd. Vier je stappen, stimuleer jezelf ook om de nog resterende stappen te zetten. Beslis nu wat je wil meenemen naar de nieuwe maancyclus. Wat wil je achterlaten? Zie je intenties vorm krijgen, zelfs intenties van lang geleden. En tot slot: het is een goed moment om te breken met slechte gewoontes.

De asgrauwe maan

De asgrauwe maanfase gaat van start 10,5 dagen na de volle maan en loopt tot aan nieuwe maan. Ze bevat ook de donkere maan, de nacht voor nieuwe maan zelf.

Het gaat om loslaten, verzachten, overgave en genezing. Reflectie en introspectie...

Neem de tijd om terug te kijken, te overschouwen. Wat heb je geleerd doorheen deze cyclus? Welke intenties heb je vormgegeven. Welke vooruitgang bracht dit? Kijk terug naar de voorbije weken want dat zal je helpen bij het zetten van je nieuwe intenties.

De weg die we hebben afgelegd is begonnen met onze intenties en ons verlangen. Daarna volgde een fase van opbouw, een fase van potentie en verwerkelijking van wat kan en niet kan. Deze fase werd bekrachtigd met volle maan waarin alles totaal belicht werd. Via forgiveness, acceptatie en overgave kwam je naar de fase waarin je allen kan laten rusten in een verzachtende genezing en in overgave.

Neem dus rust, vertraag. Begin doorheen de fase stilletjes weer te dromen en laat je inspireren en gidsen door je hoop en verlangen. Weet dat alles mogelijk is, voel dat .

Focus vooral op je adem en op in het nu aanwezig zijn. Zo kunnen diepe inzichten zich aandienen. Geef je over aan het universum, aan de onmetelijke liefde waar we deel vanuit maken. Ga dagdromen want daarmee plant je zaadjes in je onbewuste.

Droom groot! Laat je fantasie stromen. Stop met gewoontes die niet gezond voor je zijn, voedt jezelf met liefde en vriendelijkheid. Verschiet er niet van als je wat melancholie ervaart, in jezelf teruggetrokken bent of weinig energie hebt. Gebruik deze tijd om te rouwen en te rusten.

De donkere maan is de periode van drie dagen voor de nieuwe maan. De meest uitdagende fase van de maancyclus, maar een fase die je ook leert hoe je jezelf soepel kan overgeven, je eigen emotionele waarheid kan aanvaarden en de stem van je intuïtie kan beluisteren. Het is het moment om je te verbinden met de chaos en de leegte die voelbaar is. Dat zal vruchten geven zo meteen...

Tot slot

Door onze natuurlijke ritmes en het ritme van de maan te kennen, te eren, te waarderen en ons erop af te stemmen leven we met de stroom mee in plaats van de natuurlijke bronnen in en buiten onszelf uit te putten. We creëren en manifesteren met de sterke krachten uit de natuur en maken daarbij gebruik van periodes van maximale productiviteit, afgewisseld met periodes van loslaten, forgiveness en overgave aan diepe rust en herstel.

Door te weten hoe we in deze natuurlijke cyclus kunnen intappen, krijgen we sleutels om het leven te creëren dat we zelf willen, dat voor ons bedoeld is en waarin we onszelf helemaal mogen zijn en ont-wikkelen.

We creëren een leven vanuit een diepe connectie met de ziel en voelen ons daarbij geleid in ons doen en laten op zowel persoonlijk als professioneel vlak, enkel en alleen door ons terug te oriënteren op eeuwenoude wijsheid die voor iedereen vrij toegankelijk is.

Hoe bijzonder zou het niet zijn als kinderen met deze wijsheid zouden mogen opgroeien?

Lieve groet

Liese