

# Heilige Nachten

Een thuis-retraite voor de kersttijd 2022

## *Het was zo donker...*

De dagen tussen Kerst en Driekoningen worden volgens de traditie de twaalf heilige nachten genoemd, in het Engels Yule tide of Twelve tide, in het Duits de Rauhnächte. Ondanks dat midwinter voorbij is, blijven de dagen donker, alsof de tijd stil staat. Het oude jaar is voorbij en het nieuwe jaar is nog niet begonnen. De natuur gaat ondergronds. Het werk ligt stil. Er gebeurt even helemaal niets. Of echt: niets? Het is een tijd om verhalen te vertellen, muziek te maken, vrienden te ontmoeten. En een tijd van terugkijken op het afgelopen jaar, van stilstaan bij wat er speelt in jouw leven. Inspiratie die je in deze dagen opdoet, kan je richting geven in het nieuwe jaar.

## *...dat ik overal sterren zag*

Oude wijsheid zegt dat in deze dagen tussen de tijd de hemel de aarde rakelings nabij is. In oude culturen wordt gedacht dat in deze nachten de doden of de geesten uit de andere wereld contact maken met de aarde. Het kerstverhaal vertelt dat met het Christuskind een stukje hemel op aarde valt. Er ontstaat verbinding tussen aarde en hemel. De diepte van deze verbinding is niet meteen te vatten, en is misschien ook wel ieder jaar anders. Wat betekent het dat de hemel aangekondigd werd in de nacht? Wat kun je verwachten vanuit de hemel? Waar raken de hemel en de aarde elkaar in jouw leven? 'Een ster achterna' is dit jaar het thema van de Heilige Nachten. In de loop van de dagen naar Driekoningen ontrolt zich stap voor stap de diepere laag. En misschien heb jij straks wel een stukje hemel op aarde gevonden.



## *Retraite thuis*

De Kersttijd is een bijzondere periode in het jaar. Maar soms zijn we zo druk met gezelligheid en feestmaal en cadeautjes dat we voorbijhollen aan het feest. Met deze retraite krijg je materiaal aangereikt om de diepere lagen van Kerst te verkennen. Het is geen online programma: je doet het aan tafel, bij de kerstboom of in je eigen meditatiehoekje thuis, of je gaat met dit programma het bos in, of waar jij in deze dagen ook bent. Zo wint Kerst aan diepte voor je en vind je weer inspiratie voor het nieuwe jaar.

## *Wat gaan we doen?*

De Heilige Nachten maak je zelf. Aan de hand van dagelijkse thema's ga je schrijven, of fotograferen, labyrint lopen, of iets moois maken met natuurvondsten. Dagelijks van 25 december tot en met 6 januari maak je tijd om met het thema van de Heilige Nachten bezig te zijn. Daarbij krijg je meditaties, verhalen, thema's, rituelen en muziek om je op weg te helpen. Het wordt een tijd van openstaan en ontdekken wat er misschien allang was, maar wat nu pas aan het licht komt. Durf jij je open te stellen? En te kijken wat er uit de hemel op jou toevalt?



## De Heilige Nachten

is een project van

Marian Geurtsen, schatgraver in de traditie.

Meer info: <https://mariangeurtsen.nl>

<https://www.facebook.com/schatgravenindetraditie>

## Praktische vragen

### Hoeveel tijd kost het?

Het retraiteprogramma reikt je materiaal aan voor een meditatie in de ochtend, een bezinning rond het thema, en een kort moment in de avond voor het slapen gaan. De bezinning rond het thema kun je doen op het moment dat het jou uitkomt. Hoeveel tijd je erin steekt, hangt van jezelf af. Je kunt er dagelijks twee uur voor vrij maken als je dat wilt. Minimaal een half uur per dag raad ik je aan om tot verdieping te komen.

### Hoe bereid ik me voor?

Op donderdag 15 december is er een online voorbereidingsavond. Dan vertel ik meer over de achtergrond en betekenis van de Heilige Nachten. We wisselen dan ook ideeën uit over hoe jij jouw Heilige Nachten vorm kunt geven.

### Wat heb ik nodig?

De handreikingen uit het programma verwerk je zelf in een activiteit. Het is handig om vooraf te kiezen met welke activiteit jij deze thema's gaat verdiepen. Daarnaast is een rustige plek nodig waar je iets voor jezelf kunt doen, een kaars die de hele twaalf dagen kan meegaan, en eventueel wierook.

### Alleen of samen?

Het materiaal is erop gemaakt dat je het alleen kunt doen. Je kunt het ook samen beleven, met je huisgenoten, met je kinderen, met een goede vriendin of met een groep mensen die ergens anders wonen. Door samen uitwisselen krijgt het mogelijk nog meer verdieping.

### Inhoud van het retraiteprogramma:

- een informatiebijeenkomst op 15 december 2022 (online)
- een handleiding voor een dagelijks ritueel om jouw heilige tijd te markeren
- een bezinningsmoment in de ochtend en in de avond
- dagelijkse meditatie (via Youtube)
- verhalen
- opdrachten rond een thema
- contact met andere deelnemers via een online prikbord (padlet)
- een feestelijke afsluitavond op 6 januari 2023 (online)

Deze onderdelen ontvang je dagelijks tussen 25 december en 6 januari via e-mail.

## Ja, ik doe mee!

Meld je dan aan via de website <https://mariangeurtsen.nl>

Kosten voor deelname: naar draagkracht kun je kiezen voor € 35 – € 50 – € 65