

# Heilige Nachten

Een inspiratieprogramma voor de kersttijd

## *Midden in de winternacht...*

Traditioneel worden de dagen tussen Kerst en Driekoningen de twaalf heilige nachten genoemd, in het Engels Yule tide of Twelve tide, in het Duits de Rauhächte. Ondanks dat midwinter voorbij is, blijven de dagen donker. Pas na 6 januari keert het licht echt terug, alsof na midwinter de tijd stil staat. De natuur gaat ondergronds. Het werk ligt stil. Er gebeurt even helemaal niets. Of echt: niets? In deze dagen tussen het oude jaar en het nieuwe jaar is de hemel de aarde rakelings nabij. Het is een tijd om verhalen te vertellen, muziek te maken, vrienden te ontmoeten. En een tijd van inkeer, van stilstaan bij wat er speelt in jouw leven. Inspiratie die je in deze dagen opdoet, kan je richting geven in het nieuwe jaar.

## *...ging de hemel open*

In deze donkere dagen viert de traditie de geboorte van het goddelijke Licht in een kind. De diepte van deze goddelijke geboorte is niet meteen te vatten, en misschien ook wel ieder jaar anders. De betekenis van Kerst ontvouwt zich, als je ervoor open staat en er de tijd voor neemt. Zoals de drie koningen ervoor open staan, op zoek naar de oorsprong van dit goddelijke Licht. Ook zij hebben nog zeker tot 6 januari nodig voordat zij hun bestemming zullen vinden. Ze gaan niet alleen: een ster zet het op het spoor. In de loop van de dagen ontrolt zich stap voor stap de diepere laag van God die geboren wil worden in mensen; de verbinding die er ligt met vrede en liefde, met deze tijd. En misschien heb jij op het feest van Driekoningen een nieuw zicht op hoe het goddelijke Licht of de goddelijke Liefde zich aan jou en aan de wereld openbaart.



## Inspiratieprogramma

De Kersttijd is een bijzondere periode in het jaar. Maar soms zijn we zo druk met gezelligheid en feestmaal en cadeautjes dat we voorbij hollen aan het feest. Met dit inspiratieprogramma krijg je materiaal aangereikt om de diepere lagen van Kerst te verkennen. Zo wint Kerst aan diepte voor je en vind je weer inspiratie voor het nieuwe jaar. Je kunt het programma thuis doen, of waar je in deze tijd ook bent.

## Wat gaan we doen?

De Heilige Nachten maak je zelf. Aan de hand van dagelijkse thema's ga je schrijven, of schilderen, of fotograferen, 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, wijsheidsteksten uit de Bijbel 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 met de wijzen op weg te gaan, een ster achterna?



**De Heilige Nachten**  
is een project van

Marian Geurtsen, schatgraver in de traditie.  
Meer info: [https://mariangeurtsen.nl/?page\\_id=1551](https://mariangeurtsen.nl/?page_id=1551)  
<https://www.facebook.com/schatgravenindetraditie>

## **Praktische vragen**

### **Hoeveel tijd kost het?**

Het programma reikt je materiaal aan voor een kort moment in de ochtend, een half uur tot twee uur rond het thema, een kort moment in de avond voor het slapen gaan. 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 10 december kun je deelnemen aan de online voorbereidingsavond. Dan vertel ik meer over de achtergrond en betekenis van de Heilige Nachten en we wisselen ideeën uit over hoe je jouw Heilige Nachten vorm kunt geven.

### **Wat heb ik nodig?**

De handreikingen die het programma je biedt, verwerk je zelf in een activiteit. Het is handig om vooraf te kiezen met welke activiteit jij deze thema's gaat verdiepen. Verder een rustige plek 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. Wil je het graag samen doen met je huisgenoten, met je kinderen, of met een goede vriendin die ergens anders woont? Daar is natuurlijk niets op tegen.

### **Inhoud van het pakket:**

- een informatiebijeenkomst op 10 december (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 afgesloten Facebookgroep
- een terugblik (nader te bepalen)

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/?page\\_id=1551](https://mariangeurtsen.nl/?page_id=1551).

Kosten voor deelname: € 35