

# Alles Keert Terug

*Leven met het ritme van het Keltisch Jaarwiel*

---



**Harry van der Brug**

[www.rowanberry.nl](http://www.rowanberry.nl)

*Rowanberry Tarot & Hermetica*

# Over de auteur

---

Ik werk niet met de esoterie omdat het mooi klinkt. Ik werk ermee omdat het werkt.

Mijn naam is Harry van der Brug. Ik ben theoloog (MEd) en filosoof, en zit al sinds 1986 tot m'n nek in de westerse esoterische traditie. Niet als iemand die zich terugtrekt van de werkelijkheid, maar als iemand die haar juist scherper in beeld wil krijgen. De tradities van de Qabalah, de Hermetica en het Keltisch erfgoed zijn voor mij geen geloof. Het zijn gereedschappen.

Ik werk online vanuit Dokkum, Friesland, met hoogopgeleide 40-plussers die vastlopen op een patroon dat ze zelf allang zien maar niet weten te doorbreken. Mijn cliënten zijn geen mensen die op zoek zijn naar bevestiging. Ze zijn op zoek naar eerlijkheid.

Dit cursusboek is een uitbreiding van mijn werk met de seizoenen en de cyclische logica van de Hermetica. Het Keltisch Jaarwiel is geen folkloristische curiositeit. Het is een werkmodel voor wie klaar is om de lineaire illusie van vooruitgang los te laten en te gaan leven vanuit het ritme dat altijd al heeft bestaan.

Je hoeft niets te geloven om dit te gebruiken. Je hoeft alleen bereid te zijn om te kijken.

---

# Inleiding

## Alles beweegt. Altijd.

Dat is niet spiritueel gemeend. Het is een feit.

De Hermetische filosofie, die zijn wortels heeft in de late oudheid en doorloopt tot in de westerse esoterische traditie, begint met een simpele observatie die de meeste mensen dagelijks negeren: de wereld is niet statisch. Niets rust. Alles is beweging, alles heeft een ritme, en jij maakt daar geen uitzondering op, hoe graag je ook soms wilt dat het even stil staat.

Het Hermetische principe van Ritme luidt: alles vloeit in en uit; alles stijgt en daalt; de slingerbeweging is aanwezig in alles. De mate van de beweging naar rechts is de mate van de beweging naar links. Ritme compenseert.

Dat klinkt abstract. Het is het niet.

Het betekent dit: als je te lang in dezelfde versnelling rijdt, corrigeert het systeem. Dat kan door een burn-out, door een relatie die spaak loopt, door het gevoel dat alles nutteloos is geworden. De cyclus dwingt zichzelf af, ook als je hem negeert. Liever bewust mee dan onbewust tegenaan.

---

## Het principe van correspondentie

Een ander fundament van de Hermetica is het correspondentieprincipe: wat boven is, is ook beneden. Wat in het groot geldt, geldt ook in het klein.

De aarde ademt in seizoenen. Het jaar heeft een ritme van stijgen en dalen, van zaad tot oogst, van bloei tot verval en terug naar zaad. Jij bent onderdeel van diezelfde aarde. De natuur is geen decor voor jouw leven. Ze is het model ervan.

Dat betekent: als je begrijpt wat het seizoen van de aarde vraagt, weet je ook iets over wat het seizoen van jouw leven vraagt. Niet als metafoor. Als analogie met praktische gevolgen.

---

## Circulaire tijd tegenover lineaire tijd

De moderne wereld werkt met lineaire tijd: van verleden naar toekomst, van minder naar meer, van klein naar groot. Elke kans die je mist, is permanent voorbij. Die schaarste zit zo diep in ons systeem ingebakken dat we er niet eens meer bij stilstaan.

De Kelten werkten met circulaire tijd. Het jaar had geen begin en geen einde in de moderne zin van het woord. Er was een ritme van terugkeer. Wat nu eindigt, keert terug. Wat nu donker is, wordt weer licht. Niet als bemoediging, maar als feit.

Het verschil tussen die twee tijdservaringen is niet filosofisch. Het zit in je lichaam. Lineaire tijd maakt gespannen. Circulaire tijd geeft ruimte om te ademen.

---

## Het Keltisch Jaarwiel als werkmodel

Het Keltisch Jaarwiel verdeelt het jaar in acht momenten. Vier astronomische punten: de twee zonnwenden en de twee equinoxen. En vier zogeheten vuurfeesten die precies daartussenin vallen.

Samen vormen ze een complete cyclus van zaaien, groeien, oogsten en loslaten. Elke fase heeft zijn eigen karakter, zijn eigen vraag en zijn eigen energie. Je kunt je ertegen verzetten, maar de fase verandert er niet door.

Dit boekje begeleidt je door die acht momenten. Per moment krijg je de historische achtergrond, de hedendaagse betekenis, een praktische oefening, een meditatie, een manier om het moment bewust te vieren, en twee thema's om tot het volgende moment mee te werken.

Begin niet op pagina één als je nu midden in augustus zit. Zoek het moment dat dichtst bij vandaag ligt en begin daar. De kaart is pas nuttig als je weet waar je staat.

---

# Het Keltisch Jaarwiel

## De acht punten van de cirkel

---

Het wiel begint bij Samhain, het Keltische nieuwjaar eind oktober. Niet willekeurig: dit is het moment waarop de oogst binnen is, de bladeren vallen en de aarde zich terugtrekt. Het einde is de logische plek voor een nieuw begin.

*Samhain — 31 oktober / 1 november — Donker nieuwjaar, loslaten en herdenken*

*Yule — 21 december — Winterzonnewende, keerpunt in het donker*

*Imbolc — 1 februari — Eerste roering, voorbereiding onder de grond*

*Ostara — 21 maart — Lentequinoox, de aarde wordt wakker*

*Beltane — 1 mei — Vitaliteit, het leven barst los*

*Litha — 21 juni — Zomerzonnewende, het hoogtepunt en het keerpunt*

*Lughnasadh — 1 augustus — Eerste oogst, balans opmaken*

*Mabon — 21 september — Herfsquinoox, afsluiten voor het donker*

Deze acht momenten zijn geen feestdagen die je kunt overslaan als het uitkomt. Ze zijn een diagnostisch rooster voor je eigen leven. Waar in de cyclus zit jij op dit moment? En gedraag je je daarnaar?

---

# Samhain — 31 oktober / 1 november

*Thema: Loslaten — Wat houd je in leven dat al lang gestorven had moeten zijn?*

---

## Oorsprong

Samhain is het oudste ijkpunt van het wiel en waarschijnlijk het Keltische feest met de langste ononderbroken traditie. De naam komt uit het Oud-Iers en betekent ruwweg "einde van de zomer". Het viel op het moment dat de oogst volledig binnen was, het vee van de zomerweiden terugkeerde naar de omheinde percelen en de gemeenschap zich opmaakt voor de duisternis.

De Kelten geloofden dat op Samhain de grens tussen de werelden van de levenden en de doden op zijn dunst was. De geesten van de overledenen konden terugkeren, maar ook andere wezens liepen vrij rond. Men stak vuren aan op de heuvels, droeg verkleedingen om de geesten te misleiden en liet eten staan voor wie terugkeerde.

De kerk plaatste er Allerheiligen en Allerzielen overheen, maar de kern bleef intact: dit is de tijd voor rouw, herdenking en het eerlijk kijken naar wat voorbij is. Het moderne Halloween heeft de diepte eruit gehaald en er een kostuumfeest van gemaakt. Dat zegt meer over ons dan over het feest.

## Wat het nu betekent

In een cultuur die stoppen gelijkstelt aan falen, is Samhain een kleine revolutie. Dit is de officiële toestemming om te eindigen. Projecten, relaties, overtuigingen, gewoontes. Wat al lang niet meer klopt maar waarvoor je geen enkel goed moment hebt gevonden om er een punt achter te zetten.

De leegte na het loslaten is niet het probleem. De weigering te rouwen om wat voorbij is, is het probleem. Wie de herfst in zijn eigen leven niet toelaat, probeert dode planten kunstmatig in leven te houden en vraagt zich dan af waarom er geen ruimte is voor iets nieuws.

Samhain vraagt ook om herdenking. Wie ging er verloren? Welke versie van jezelf heb je achtergelaten? Dat is geen sentimenteel terugkijken. Het is boekhouding.

## Bewust aanwezig zijn

Pak pen en papier. Schrijf drie dingen op die je het afgelopen jaar achter je hebt gelaten of zou moeten achterlaten. Mensen, situaties, overtuigingen, rollen. Wees eerlijk: niet wat je hoort los te laten, maar wat je daadwerkelijk draagt terwijl het zijn gewicht al verloren heeft.

Schrijf per punt: waarom houd je het nog vast? Niet om jezelf te veroordelen. Alleen om te zien wat er is.

Leg het papier ergens neer waar je het de komende week af en toe ziet. Niet om erover na te denken, maar om het te laten bezinken.

## Meditatie

Ga rechtop zitten, voeten op de grond. Adem drie keer langzaam in en uit.

Stel je voor dat je in het donker staat, buiten, aan de rand van een bos. Voor je brandt een vuur. Het licht reikt net ver genoeg om jouw gezicht te verlichten.

In je handen houd je iets vast wat je mee hebt genomen. Iets wat zwaar is. Jij weet wat het is. Stap langzaam naar het vuur toe. Ga er vlak voor staan en voel de warmte.

Laat het los. Gooi het niet weg, laat het gewoon los. Kijk hoe het in het vuur verdwijnt. Blijf staan tot het vuur weer stil is.

Draai je dan om en loop terug naar het licht van je eigen huis. Licht is ook duisternis verlaten.

## Vieren

Samhain vieren doe je niet met luidruchtigheid. Dit feest heeft stilte nodig.

Steek kaarsen aan voor mensen of dingen die je hebt verloren. Maak het concreet: zet een foto neer, schrijf een naam op. Eet een eenvoudige maaltijd in stilte of met mensen die je na staan, zonder schermen.

Schrijf aan het einde van de avond op een stuk papier wat je wil loslaten. Verbrand het, buiten als dat kan. Niet als ritueel theater, maar als fysieke daad van afsluiting. Het lichaam gelooft wat het doet.

Als verbranden niet lukt: scheur het in kleine stukjes en gooi het weg. De intentie telt, maar de handeling ook.

## Tot het volgende moment — Yule (21 december)

De komende zeven weken werk je met twee thema's:

- Rouw: Wat heb je dit jaar verloren, ook als het verlies klein was of logisch? Wat heeft het je gekost? Geef het de ruimte die het verdient, ook als het ongemakkelijk is.
  - Erfgoed: Welke wijsheid neem je mee van wie er niet meer is, of van een periode die achter je ligt? Wat wil je bewust dragen naar het volgende seizoen?
-

# Yule — 21 december — Winterzonnnewende

*Thema: Keerpunt — Welk klein licht houd jij brandend in het donker?*

---

## Oorsprong

Yule is de winterzonnnewende: de kortste dag, de langste nacht. De zon staat letterlijk stil voordat hij de langzame weg terug omhoog begint. Sol-stice: de zon staat. Alle grote beschavingen hebben dit moment gemarkeerd. Stonehenge is op de zonsopgang van midwinter gericht. Newgrange in Ierland laat op Yule zijn enige strook zonlicht naar binnen vallen.

De Noordse traditie viert de terugkeer van de zon met vreugdevuren. De Juleblok, een grote boomstam die twaalf dagen lang langzaam verbrandde, hield de gemeenschap warm en symboliseerde de aanhoudende gloed door het donker heen. Ons huidige kerstgebruik van de kerstboom, kaarsjes en kerststerren is grotendeels Yule in christelijk gewaad.

De paradox van Yule is zijn kern: de langste nacht is ook de keerpuntnacht. Precies op het diepste punt begint de terugkeer van het licht. Niet zichtbaar de volgende dag, maar structureel begonnen. De wending is een feit.

## Wat het nu betekent

Wie de langste nacht overleeft, heeft het slechtste achter de rug. Dat geldt voor de aarde en het geldt voor jou.

Crises en periodes van donker hebben vrijwel altijd een structuur: er is een moment waarop het erger niet meer wordt en het ook nog niet beter voelt. Dat is Yule. Het keerpunt is er al, maar de temperatuur laat het nog niet zien. Wie dit weet, kan even ophouden met strijden.

Yule vraagt niet om optimisme. Het vraagt alleen om het erkennen van de wending. Iets kleins begint zich te roeren. Een vaag idee, een beetje meer energie in de ochtend, een mogelijkheid die je nog niet durfde te benoemen. Dat is genoeg. Je hoeft niet meteen te handelen. Je hoeft alleen te zien dat het keerpunt er is.

## Bewust aanwezig zijn

Noteer op de avond van de 21e december drie dingen die het afgelopen half jaar het moeilijkst waren. Schrijf ze eerlijk op, zonder te relativiseren.

Schrijf daarna bij elk punt: wat heeft dit me geleerd of gegeven dat ik anders niet had gehad? Geen verplichte positiviteit. Als het antwoord "niets" is, schrijf dat dan ook. Maar vraag het toch. De bodem van het donker is ook informatie.

Eindig met het opschrijven van één ding dat je in het komende half jaar wil zaaien. Niet een plan, niet een doel. Eén woord of zin die de richting aangeeft.

## Meditatie

Ga zitten in een donkere kamer. Zet één kaars aan.

Kijk naar de vlam zonder iets te willen. Adem rustig. Laat het donker rondom je bestaan, zonder het weg te willen werken. Het donker is niet het probleem. Het maakt de vlam zichtbaar.

Stel je voor dat de vlam voor je de kleinste mogelijke versie is van wat in jou wil beginnen. Niet groot, niet indrukwekkend. Maar aanwezig. En bestendig. Blijf vijf minuten bij de vlam. Laat hem zijn werk doen.

Blaas hem niet uit als je opstaat. Laat hem voor zichzelf uitgaan.

## **Vieren**

Vier Yule met warmte en traagheid. Dit is niet het feest van activiteit maar van aanwezigheid.

Kook een langzame, warme maaltijd. Erwtensoep, stoofvlees, een grote pan soep met wortelgroenten. Iets wat tijd nodig heeft. Nodig iemand uit die je al te lang niet hebt gezien. Of eet bewust alleen, zonder afleiding.

Steek kaarsen aan als de zon ondergaat. Zoveel als je wil. Laat ze de avond verlichten. Schrijf op een papiertje wat je het komende jaar wil groeien, leg het onder de kaars en laat het liggen tot Imbolc.

## **Tot het volgende moment — Imbolc (1 februari)**

De komende zes weken:

- Licht: Waar in je leven is het keerpunt al begonnen, ook al voelt het er nog niet naar? Wat is het kleinste teken van terugkeer? Richt je aandacht daar op, zonder te forceren.
  - Voeding: Wat heeft ruimte en verzorging nodig om te kunnen groeien? Niet wat je wilt bereiken, maar wat je wil onderhouden. Welk zaad heb je geplant en wordt er nu door jou voor gezorgd?
-

# Imbolc — 1 februari

*Thema: Eerste roering — Wat beweegt er al, ook al is het nog niet zichtbaar?*

---

## Oorsprong

Imbolc valt op 1 februari en markeert het begin van het Keltische voorjaar. De naam komt uit het Oud-Iers en heeft twee mogelijke betekenissen: "i mbolg" (in de buik, verwijzend naar de drachtige ooien) of "oimelc" (ooi-melk, de eerste moedermelk van het lammerseizoen). De aarde levert nog niets op, maar de dieren geven het eerste signaal: het leven is al begonnen, diep van binnen.

Imbolc is het feest van Brigid, de Keltische godin van het vuur, de poëzie, de geneeskunst en het smidsambacht. Haar drie domeinen gaan samen: het vuur dat smeedt, het vuur dat heelt en het vuur dat woorden smeedt tot verzen. Ze is de godin van de ambachtsman die weet dat goed werk langzaam gaat en dat haast een vijand is van kwaliteit.

De kerk nam Brigid over als heilige en maakte 2 februari tot Maria-Lichtmis: kaarsen wijden voor het komende jaar. Dezelfde symboliek, een andere verpakking. Licht in het duister, vlammen als belofte van wat komt.

## Wat het nu betekent

We leven in een cultuur die van nul naar honderd wil zonder de aanloopfase. Imbolc is het protest daartegen.

De zaden liggen in de grond, maar ze zijn niet zichtbaar. De ooien zijn drachtig, maar de lammeren zijn nog niet geboren. Alles rommelt onder de oppervlakte. Dit is niet de tijd voor grote gebaren. Dit is de tijd voor voorbereiding van de voorbereiding.

Wie nu al de oogst verwacht, haalt de zaden te vroeg uit de grond. Imbolc vraagt om het moeilijkste wat er is: geduld combineren met gerichte actie. Niet wachten, maar ook niet rennen. De juiste daad op het juiste moment.

## Bewust aanwezig zijn

Schrijf drie dingen op die je wil laten groeien in de komende maanden. Per item: welke concrete voorwaarden moeten er zijn om dit te laten groeien? Niet wat je wil bereiken, maar wat de bodem vruchtbaar maakt.

Kijk vervolgens eerlijk naar die voorwaarden: welke zijn al aanwezig? Welke ontbreken nog? Wat is er nodig om die te scheppen, en kan dat nu al gedaan worden?

Imbolc is het moment van de verborgen infrastructuur. De meest nuttige actie van vandaag is misschien de meest onzichtbare.

## Meditatie

Zit comfortabel. Voeten op de grond. Adem een paar keer rustig in en uit.

Stel je voor dat je heel diep onder de grond bent. Niet benauwd, maar veilig en donker en stil. Je bent omgeven door koele, vochtige aarde. Voel het gewicht en de rust van de grond om je heen.

Dan, ergens naast je in het donker, begin je iets te voelen. Een kleine warmte. Een vochtige kiem die langzaam zijn omhulsel begint te splijten. Niet dramatisch. Bijna onhoorbaar. Maar aanwezig.

Jij bent die kiem. Dit is hoe het begin aanvoelt, van binnenuit. Niet als uitbarsting. Als een langzame, zekere beweging richting het licht dat je nog niet kunt zien maar al aanvoelt.

Blijf er vijf minuten mee zitten.

## **Vieren**

Imbolc vraagt om een daad van schoonmaak en voorbereiding. Ruim één ruimte grondig op: je bureau, een kast, je werkkamer. Niet alles tegelijk, maar één plek volledig. Maak ruimte voor wat wil komen.

Maak op de avond van 1 februari een eenvoudige Brigidskruis: twee takjes of rietjes in een kruis, vastgebonden. Hang het aan de muur of boven je deur. Het is een oud Iers beschermingsteken, maar het werkt ook als herinnering dat je iets aan het bouwen bent.

Steek een nieuwe kaars aan. Laat hem de hele avond branden.

## **Tot het volgende moment — Ostara (21 maart)**

De komende zeven weken:

- Voorbereiding: Welke praktische of innerlijke condities creëer je actief voor wat je wil laten groeien? Wat doe je elke dag, hoe klein ook, om de bodem vruchtbaar te houden?
  - Geduld: Waar is de neiging te groot om nu al resultaten te zien terwijl de tijd er nog niet rijp voor is? Wat is de consequentie van te vroeg willen oogsten?
-

# Ostara — 21 maart — Lentequinoos

*Thema: Evenwicht voor de beweging — Wat is nu echt klaar om te beginnen?*

---

## Oorsprong

Ostara is de lente-equinox: dag en nacht zijn gelijk. Na dit punt wint het licht. De naam verwijst naar Eostre, een Germaans lentegodin van wie de precieze mythologie grotendeels verloren is gegaan maar wier naam bewaard bleef in het Engelse Easter en het Duitse Ostern.

Eieren en hazen zijn de oude symbolen van dit feest. Eieren als verzegeld leven dat op het punt staat te breken, hazen als de dieren die als eersten de lenteactiviteit tonen. De christelijke Paasviering overlapt zo volledig met Ostara dat ze nauwelijks van elkaar te onderscheiden zijn. De opstanding is altijd een lentefeest geweest, lang voor het Christendom hem claimde.

De equinox heeft iets kosmisch: de aarde staat precies in evenwicht. Niet vanwege twijfel, maar als het moment vlak voor de duidelijke keuze voor beweging. Dit is het korte moment van stilstand voordat de lente zijn volledige gang gaat.

## Wat het nu betekent

Ostara is het moment van de eerste zichtbare uitkomst. Wat je bij Samhain hebt losgelaten, bij Yule hebt gezaaid en bij Imbolc hebt voorbereid: nu begint het zichtbaar te worden.

Dat is goed nieuws en spannend nieuws tegelijk. Want zichtbare groei vraagt ook om zichtbare keuzes. Wat mogen doorgroeien? Wat kap je weg? Het evenwicht van de equinox is niet een toestand om in te blijven. Het is een moment van heldere waarneming voordat je je committeert.

Dit is het feest van de eerlijke inventarisatie. Niet het brutale zelfoordeel van het Capricornus-seizoen, maar de rustige observatie van de tuinier die kijkt wat er is ontkiemd en wat niet.

## Bewust aanwezig zijn

Plant iets. Letterlijk. Een kruid op de vensterbank, een bloem in een pot. Maak er de daad van de equinox van: een intentie die je in levende vorm plaatst.

Schrijf bij het planten, op een papiertje dat je in de pot stopt of ernaast legt, één zin. Wat wil jij laten groeien dit seizoen? Niet vijf doelen, niet een jaarplan. Eén zin. Watergift de plant. Zorg voor hem. De staat van de plant over zes weken vertelt je iets.

## Meditatie

Ga buiten zitten als het weer het toelaat. Anders bij een raam dat op het daglicht uitkijkt.

Adem rustig. Voel het licht op je huid, ook als het nog zwak is. Sluit je ogen.

Stel je voor dat je een klein groen scheufje bent dat net door de grond heen is gebroken. Je staat in de lucht voor het eerst. Alles is groot en licht en nieuw. Voel het evenwicht: je bent evenveel wortel als scheut. Evenveel aarde als lucht. Geen haast. Gewoon het eerste echte moment bovengronds.

Zit vijf minuten zo. Adem het licht in.

## **Vieren**

Vier Ostara met eten en buiten zijn. Kook met de eerste seizoensgroenten: jonge spinazie, radijs, asperges als ze er al zijn. Eet aan een gedekte tafel, ook als je alleen bent. Dit feest verdient een gedekte tafel.

Maak een simpel ei-ritueel: schil een gekookt ei, eet het bewust en noem bij elke hap wat je opent of begint. Ja, het klinkt als theater. Het is ook theater. Theater dat werkt.

Stel één concrete actie in op de dag van de equinox die het begin markeert van iets wat je al te lang hebt uitgesteld.

## **Tot het volgende moment — Beltane (1 mei)**

De komende zes weken:

- **Commitment:** Waar ben je bereid je volledig aan te geven dit seizoen? Niet wat je zou moeten willen, maar wat je daadwerkelijk wil? Het onderscheid is groter dan het lijkt.
  - **Zichtbaarheid:** Wat was de vorige periode verborgen of in voorbereiding, en is nu zichtbaar geworden? Wat vraagt dat zichtbare nu van je?
-

# Beltane — 1 mei

*Thema: Vitaliteit — Waar houd je je eigen levendigheid tegen?*

---

## Oorsprong

Beltane is het Keltische feest van de volle lente, halverwege de equinox en de zomerzonnwende. De naam betekent waarschijnlijk "heldervuur" of "geluksvuur" en verwijst naar de twee grote vuren die werden ontstoken op de heuvels. Het vee werd tussen die vuren door gedreven als reinigingsritueel en als bescherming voor het komende seizoen.

Beltane was van oudsher een vitaal, fysiek, zelfs rauw feest. Gemeenschappen kwamen samen, er werd gedanst rondom de meiboomp, er werden vuren ontstoken en de viering van vruchtbaarheid was niet uitsluitend symbolisch. Wat de kerk later als zedenverwildering beschouwde, was voor de Kelten de noodzakelijke viering van het leven zelf.

De tegenhanger van Beltane is Samhain. Waar Samhain de grens opent naar de doden, opent Beltane de grens naar het voluit levende. Twee keer per jaar staat de sluier op een kier.

## Wat het nu betekent

Beltane stelt de meest ongemakkelijke vraag van het hele wiel: wat wil jij? Niet wat je moet. Niet wat verstandig is. Niet wat je partner of je baas of je gezond verstand zegt. Wat wil jij?

Voor de meeste veertigplussers is die vraag niet moeilijk omdat het antwoord er niet is. Het is moeilijk omdat er te veel antwoorden zijn die al te lang zijn weggedrukt. Beltane is de energie die door de oppervlakte van dat wegdrücken heen breekt. Soms als een hernieuwde passie voor je werk. Soms als een gevoel van "dit is het niet" dat zich niet meer laat wegredeneren.

Burn-out is vaak niet het gevolg van te veel werken. Het is het gevolg van te lang werken aan de verkeerde dingen. Beltane vraagt: wat geeft je energie terug, zonder dat je er om hebt gevraagd?

## Bewust aanwezig zijn

Schrijf vijf dingen op die je vroeger geweldig vond. Niet wat je nu nuttig vindt. Wat je vroeger live maakte.

Zet achter elk punt: is dit er nog in mijn leven, en in welke vorm? Als het er niet meer is: waarom niet? Geen oordeel, alleen waarneming.

Kies dan één van die vijf en doe er deze week iets mee. Hoe klein ook. Één uur tekenen als je vroeger tekende. Één keer voetballen als je dat geweldig vond. De intentie is niet om je leven te veranderen. De intentie is om te voelen of de energie er nog is.

## Meditatie

Ga staan. Voeten iets uit elkaar, knieën licht gebogen.

Adem diep in door je neus, dieper dan je gewend bent. Adem langzaam uit door je mond.

Stel je voor dat je buiten staat in het volle licht van een meidag. Gras onder je voeten, zon op je gezicht. Het ruikt naar aarde en bloesem. Voel de warmte op je huid.

Er is geen agenda. Er is niets wat je moet. Er is alleen dit: de zon, de lucht, het gras, je eigen lijf dat ademt. Sta vijf minuten zo. Niets anders. Laat je lichaam voelen dat het leeft.

## **Vieren**

Beltane viert het leven met het lichaam, niet met het hoofd. Ga naar buiten. Loop op blote voeten als dat kan. Maak een vuur, ook al is het een kleine barbecue. Maak muziek of dans, ook al is er niemand die kijkt.

Eet buiten. Draag iets wat je mooi vindt, niet iets wat functioneel is. Nodig mensen uit die jou goed doen en zorg dat er genoeg eten is. Dit is het feest van overvloed en vitaliteit, niet van minimalism.

Laat de avond eindigen als hij eindigt, niet als je agenda zegt dat je naar bed moet.

## **Tot het volgende moment — Litha (21 juni)**

De komende zeven weken:

- **Levendigheid:** Wat geeft jou structureel energie, los van wat het oplevert of wat anderen ervan vinden? Waar ben je op je meest vitale? Wat zou er in je leven moeten zijn wat er nu niet is?
  - **Grens van inhouden:** Waar houdt je jezelf in, en waarom? Welke zelfopgelegde remmen zijn uit angst en welke zijn uit echte keuze? Het verschil is de moeite waard om te kennen.
-

# Litha — 21 juni — Zomerzonnnewende

*Thema: Hoogtepunt — Wat staat er nu op zijn top, en kun je dat verdragen?*

---

## Oorsprong

Litha is de langste dag. De zon staat op zijn hoogste punt aan de hemel en heeft de maximale kracht bereikt. Stonehenge is niet op de winter- maar op de zomersolstice gericht: op de zonsopgang van deze dag valt het eerste licht precies door de Heel Stone op het altaar. Duizenden mensen komen er elk jaar naartoe, ook nu.

Midzomernacht heeft in de Europese cultuur altijd iets bezwerenlijks gehad. De Shakespeareaanse nacht van verwarring, betovering en omgekeerde orde. De Scandinavische tradities van Midsommar met zijn lange lichte nachten en uitbundige feesten. De folkloristische overtuiging dat in deze nacht planten en dieren konden spreken en dat de toekomst zichtbaar kon worden.

Het wrange inzicht van Litha is precies dit: de langste dag is ook het punt waarop de nachten weer langer worden. Het hoogtepunt is per definitie ook het keerpunt naar beneden. Dat is geen treurnis. Het is de logica van de cirkel.

## Wat het nu betekent

Niets staat permanent op de top.

Wie dat weigert te zien, bouwt zijn leven op de angst voor de daling in plaats van op het genieten van de hoogte. Het hoogtepunt verdient aanwezigheid, geen angstvallig vasthouden.

Litha vraagt: wat staat er nu op zijn hoogtepunt in je leven? Je carrière, je gezondheid, een relatie, een project, je creativiteit? Ben je aanwezig bij dat hoogtepunt, of ben je al bezig met de bescherming van wat nog niet verloren is? Dat is de klassieke val van Litha: bezig zijn met de daling terwijl je nog op de top staat.

## Bewust aanwezig zijn

Schrijf drie dingen op die nu op hun hoogtepunt staan in je leven. Wees niet bescheiden. Zeg het recht.

Schrijf per punt: ben ik hier volledig aanwezig bij, of ben ik me al aan het voorbereiden op het einde? En: wat zou ik doen als ik wist dat dit hoogtepunt nog precies zes maanden duurt?

Je hoeft die vraag niet te beantwoorden om te begrijpen wat hij je vertelt.

## Meditatie

Ga buiten staan op een moment dat de zon schijnt, ook als het bewolkt is. Kijk omhoog.

Sluit je ogen. Adem in en stel je voor dat je de volle kracht van het zonlicht in je absorbeert. Niet als mystiek ritueel, maar als fysieke waarheid: je lichaam absorbeert licht. Dat is niet bijgeloof, dat is biologie.

Voel de warmte op je gezicht, op je armen, op de bovenkant van je hoofd. Dit is Litha: het maximale contact met het levende licht.

Sta vijf minuten zo. Laat het donkere denken voor even buiten.

## Vieren

Litha is een buitenfeest. Ga de natuur in op de langste dag. Strand, bos, heuvel, het maakt niet uit. Wees buiten als de zon opkomt of ondergaat.

Maak een vreugdevuur of een grote buitenkaars. Eet buiten. Neem de tijd.

Schrijf op de avond van de zonnewende een brief aan je toekomstige zelf in december. Schrijf wat er nu goed gaat, wat er mooi is aan dit moment, wat je dankbaar bent. Bewaar hem. Open hem bij Yule. Het is een van de meest confronterende en waardevolle dingen die je kunt doen.

## Tot het volgende moment — Lughnasadh (1 augustus)

De komende zes weken:

- Aanwezigheid: Wat verdient jouw volle aandacht nu het er nog is? Waar ben je te veel met morgen bezig terwijl vandaag om je aanwezigheid vraagt?
  - Loslaten op de top: Wat draag je mee dat je energie kost terwijl je het niet meer nodig hebt? Soms is de oogst minder als je eerder stopt met bemesten.
-

# Lughnasadh — 1 augustus

*Thema: Eerste oogst — Wat hebben je inspanningen daadwerkelijk opgeleverd?*

---

## Oorsprong

Lughnasadh is het eerste oogstfeest en het feest van Lugh, de Keltische god van het licht, het ambacht, de poëzie en de strijd. De naam betekent "de bijeenkomst van Lugh". In het oude Ierland werden de Tailteann Games gehouden: een week lang festivals met atletiek, paardrijden, handel, rechtspraak en huwelijkssluitingen. Een soort Olympische Spelen gecombineerd met een rechtbank en een bruidsmarkt.

Het graan werd gesneden en de eerste broden werden gebakken van de nieuwe oogst. Dat eerste brood was een daad van erkenning: wat de aarde heeft gegeven, wordt teruggegeven als dankbaarheid voor het volgende seizoen.

Lughnasadh is het moment van de zichtbare uitkomst. Niet de oogst van later in het jaar, maar de eerste oogst. Genoeg om te zien wat er gegroeid is. Meer dan genoeg om te weten wat er niet gegroeid is.

## Wat het nu betekent

Lughnasadh vraagt om een eerlijke balans. Geen jaarlijkse evaluatie die eindigt in een volgend actieplan. Een echte, nuchtere kijk: wat heeft gewerkt en wat niet?

In de agrarische logica is de oogst onomkeerbaar eerlijk. Het graan groeit of het groeit niet. Er is geen marketingplan dat een misoogst in winst omzet. Voor ons is het eerlijker oordelen over de eigen inzet een stuk ingewikkelder, want we zijn briljant in rationalisatie.

De vraag van Lughnasadh is niet "ben ik hard genoeg bezig geweest?" maar "heeft wat ik deed opgeleverd wat ik wilde?" Als het antwoord nee is: waarom niet, en wat doe je er nu mee?

## Bewust aanwezig zijn

Neem een vel papier. Schrijf links vijf dingen die je dit jaar hebt geïnvesteerd: tijd, energie, aandacht, geld, emotionele inzet. Wees concreet.

Schrijf rechts per investering het eerlijke resultaat. Niet wat je verwachtte, maar wat er is. Groeiend, stil, of over zijn houdbaarheidsdatum.

Kijk naar het overzicht zonder het te analyseren. Laat de balans voor zichzelf spreken. Dan één vraag: wat ga ik op basis van dit overzicht anders doen?

## Meditatie

Ga zitten. Adem rustig.

Stel je voor dat je staat in een veld van rijp graan. Het graan staat manshoog om je heen. De zon is warm maar niet verblindend. Je hoort de wind door de halmen. Je ruikt het: droog, warm, aards.

Je houdt één aar in je hand. Laat hem door je vingers gaan. Voel het gewicht van het rijpe graan.

Dit is de oogst: alles wat je gezaaid, verzorgd en gewacht hebt. Dit is het resultaat. Neem er vijf minuten de tijd voor om het te zien, zonder er iets van te vinden.

## **Vieren**

Bak brood. Echt brood, van gist en bloem en water. Niet een broodmachineversie. Het bakproces zelf is het ritueel: mengen, kneden, wachten, bakken. Het duurt uren en het is een van de meest basale connecties met de eeuwenlange agrarische cyclus die er bestaat.

Eet het brood met mensen die je dierbaar zijn. Zeg, ook al voelt het overdreven, waarom je dankbaar bent. Noem het concreet. Dankbaarheid zonder inhoud is complimenten betalen aan jezelf.

Organiseer op of rond 1 augustus een kleine bijeenkomst: eten, verhalen, uitwisseling. Lughnasadh was oorspronkelijk een gemeenschapsfeest. Dat is het nog steeds.

## **Tot het volgende moment — Mabon (21 september)**

De komende zeven weken:

- **Erkenning:** Welk resultaat of welke prestatie van het afgelopen jaar verdient meer erkenning dan je het hebt gegeven, ook van jezelf? Wat heb je bewust of onbewust kleiner gemaakt dan het was?
  - **Afsluiting:** Welke investering of verbintenis is uitgegroeid en loopt nu op zijn einde? Wat vraagt een bewuste afsluiting in plaats van een stille verwaarlozing?
-

# Mabon — 21 september — Herfstinoox

*Thema: Afsluiten voor je loslaat — Wat wil je afmaken in plaats van achterlaten?*

---

## Oorsprong

Mabon is de herfst-equinox: opnieuw zijn dag en nacht in evenwicht, maar nu is het de duisternis die het overneemt. De naam verwijst naar Mabon ap Modron, een figuur uit de Welsh mythologie, letterlijk "de grote zoon van de grote moeder". Het verhaal is cryptisch en oud: hij wordt als kind geroofd en moet worden bevrijd om het seizoen te laten voortgaan.

In de praktijk van het seizoen is Mabon het tweede oogstfeest: laat fruit, noten, wortels en knollen. De grond geeft nu haar laatste gave van het jaar. Na dit punt trekt de energie zich terug in de wortel, het zaad, de stam. Wat zichtbaar was, verdwijnt. Wat overleeft, doet dat ondergronds.

Mabon heet ook wel de Keltische Thanksgiving: niet als Hallmarkversie van dankbaarheid, maar als de serieuze, grondige inventarisatie van wat het jaar heeft gebracht voordat de duisternis invalt.

## Wat het nu betekent

Er is een verschil tussen stoppen en afsluiten. Stoppen is de stekker eruit trekken. Afsluiten is de cirkel bewust ronden.

Mabon is het moment van de bewuste afronding. Wat heb je dit jaar opgebouwd? Wat heb je geleerd? Wat neem je mee en wat mag hier achterblijven? Niet als vlucht maar als echte keuze.

De meeste mensen laten dingen gewoon opophouden zonder ze af te ronden. Projecten die langzaam doodlopen. Relaties die verdampen. Gewoontes die gewoon stoppen zonder dat iemand er een bewuste punt achter zet. Mabon vraagt om het tegenovergestelde: bewuste afsluiting als daad van respect, voor jezelf en voor wat was.

## Bewust aanwezig zijn

Schrijf drie dingen op die je dit jaar bewust wil afsluiten voor het donkerseizoen begint. Geen schuldgevoel, geen drama. Alleen de eerlijke vraag: wat is klaar en vraagt om een bewuste punt?

Per item: wat is de concrete laatste handeling? Een gesprek? Een e-mail? Een document archiveren? Een belofte die je jezelf hebt gedaan? Maak de afsluiting zichtbaar en uitvoerbaar.

Plan die handeling in voor vóór 31 oktober.

## Meditatie

Ga buiten staan op een herfstdag. Als dat niet kan, open dan een raam.

Sluit je ogen. Adem de herfstlucht in. Regen, aarde, de geur van blad dat begint te rotten. Dit is geen nare geur: het is de geur van terugkeer.

Stel je voor dat je een boom bent. Voel hoe de energie uit je takken en bladeren langzaam naar beneden trekt, terug naar de stam, naar de wortels, naar de grond. Niet als verlies, maar als bewuste terugtrekking.

Wat laat je los? Laat het vallen zoals een blad valt: zonder twijfel, precies op het juiste moment, omdat het de juiste tijd is.

## **Vieren**

Mabon is het feest van de volle tafel voor het donker begint. Kook een uitgebreide maaltijd met al het seizoensgebodene: pompoenen, knolselderij, wortelen, appels, peren, noten. Nodig mensen uit die er dit jaar toe deden.

Ruim na de maaltijd één ruimte grondig op. Een la, een kast, je zolder. Breng weg wat je niet langer nodig hebt. Maak ruimte. De leegte die je creëert is niet somber: het is de voorbereiding voor het nieuwe.

Schrijf op de avond van de equinox wat je dankbaar bent voor het jaar tot nu toe. Niet de grote dingen. De kleine ook. Leg het papier bij de Litha-brief die je in juni schreef. Open ze allebei bij Yule.

## **Tot het volgende moment — Samhain (31 oktober)**

De komende zes weken:

- Dankbaarheid: Wat heeft dit jaar jou gegeven, ook de moeilijke dingen? Dankbaarheid voor pijn is geen masochisme. Het is de erkenning dat niet alleen de mooie momenten je hebben gevormd.
  - Voorbereiding: Wat wil je meenemen het donkerseizoen in, en wat mag hier blijven? Niet alles hoeft mee. Kies bewust wat je draagt.
-

# Werken met de cyclus

## Een volgende stap

---

Dit cursusboek is een werkmodel, geen eindbestemming. Het wiel blijft draaien en elke ronde toont nieuwe lagen. Wie er serieus mee werkt, merkt dat de vragen scherper worden. En dat de antwoorden soms een gesprekspartner vereisen die ze kan weerstaan.

Ik werk met mensen die vast zitten op een patroon dat ze zelf allang hebben herkend maar niet weten te doorbreken. Mijn aanpak is direct en gebaseerd op de westerse esoterische traditie. Tarot, Lenormand en de Qabalah zijn mijn instrumenten. De logica van de cyclus is de structuur eronder.

Hieronder een overzicht van de trajecten die ik aanbied.

---

### **Tarotconsult — Eenmalig, gericht, zonder omwegen**

45 minuten | inclusief schriftelijk verslag

Voor een specifieke levensvraag die je al te lang met jezelf meedraagt. Eén consult geeft je een scherpe analyse van de onderstroom: de patronen, blinde vlekken en richting die de kaarten laten zien.

### **Kort Traject — Drie sessies, één doorbraak**

3 sessies van 45 minuten | inclusief persoonlijke syllabus

Voor wie vastloopt op een patroon dat al te lang terugkeert. In drie sessies leggen we de stagnatie bloot, vertalen we het inzicht naar de praktijk en formuleren we een koers die standhoudt.

### **Coachingprogramma's — Zes sessies, structurele verschuiving**

6 sessies van 45 minuten | inclusief volledig programma en Qabalistische duiding

Voor wie grondig wil werken aan een thema dat de hele breedte van het bestaan raakt. Beschikbare programma's:

- Meer Zelfvertrouwen — het valse script blootleggen dat je kleiner houdt dan je bent
- Minder Stress en Meer Balans — de onzichtbare loyaliteiten die je structureel leegmaken
- Loopbaancoaching — de architectuur van je werkelijke drijfveren, ontdaan van titels en verwachtingen
- 50+ Coaching en Zingeving — de balans opmaken en de tweede helft bewust ontwerpen

---

Alle sessies vinden online plaats via Google Meet. Het eerste kennismakingsgesprek van 15 minuten is gratis en vrijblijvend.

Plan je afspraak via: [www.rowanberry.nl](http://www.rowanberry.nl)

---

**Rowanberry Tarot & Hermetica**

Harry van der Brug

[www.rowanberry.nl](http://www.rowanberry.nl)

© 2026 Rowanberry Hermetica en Tarot · Harry van der Brug