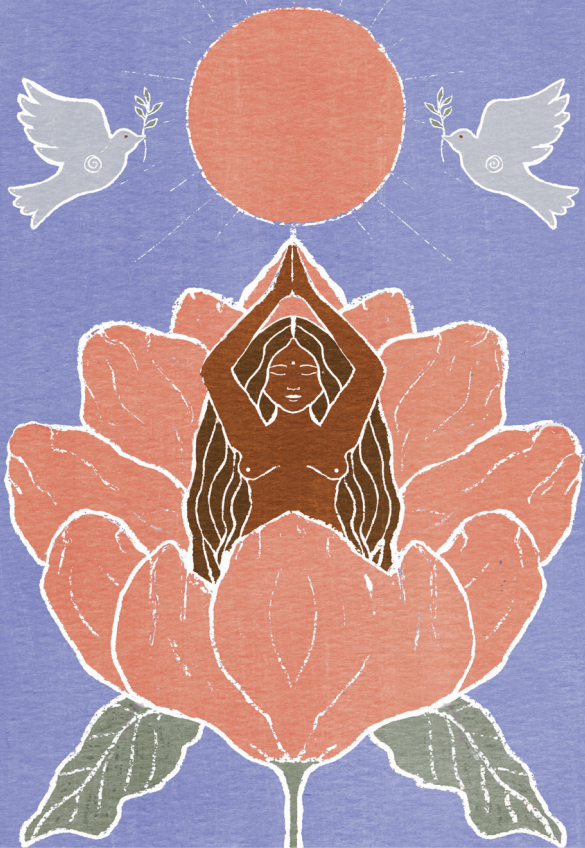




6. Laatste kwartier



14. Lente



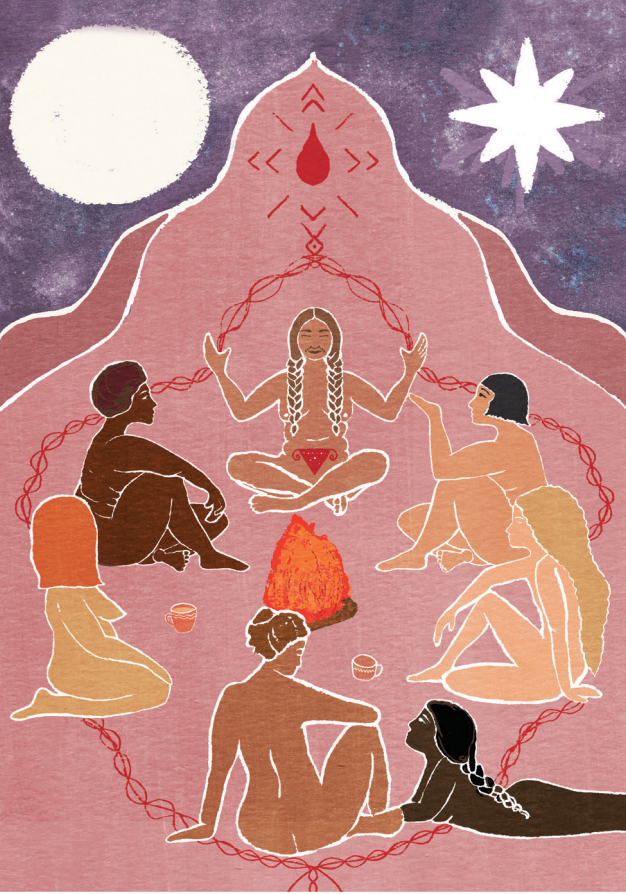
19. Folliculaire fase



24. Keizerin



32. Mexicaanse zonnebloem



39. Rode Tent

Opgedragen



Aan de ouden, zij die de wijsheid van de
Heilige Cycli lang genoeg levend
hebben gehouden, opdat wij ze weer
kunnen herinneren.

Aan de moeders, die ons het aardse leven
hebben geschonken.

Aan de maagden, opdat jullie je
cycli leren kennen als jullie grootste
bondgenoten.

En tot slot, aan je Heilige Lichaam.
Het voertuig dat je hebt gekregen voor
dit aardse avontuur.

Moge je door de kracht van je Heilige
Cycli de ware magie ervan volledig
ervaren en er dankbaarheid en verering
voor gaan voelen.

Inhoud

Welkom	9
Over deze kaarten	11
Hoe werken de kaarten?	13
Kaartleggingen	16

Betekenis van de kaarten

Astronomisch

1. Wassende maansikkel	25
2. Eerste kwartier	26
3. Wassende maan	27
4. Volle maan	28
5. Afnemende maan	29
6. Laatste kwartier	30
7. Afnemende maansikkel	32
8. Nieuwe maan	33
9. Blauwe maan	34
10. Dertien manen	35
11. Zon	37
12. Zonsverduistering	38
13. Maansverduistering	39

Seizoenen

14. Lente	42
15. Zomer	43
16. Herfst	44
17. Winter	45

Hormonale cyclus

18. Menstruatie	48
19. Folliculaire fase	49
20. Ovulatie	51
21. Luteale fase	52

Cyclus van het leven

22. Maagd	55
23. Moeder	56
24. Keizerin	57
25. Wilde Vrouw	58
26. Wijze Vrouw	60
27. Conceptie	61
28. Zwangerschap	62
29. Geboorte	63
30. Terugkeer naar de Bron	65

Planten

31. Passiebloem	68
32. Mexicaanse zonnebloem	69
33. Wilg	70
34. Hartgespan	72

Dieren

35. Vos	75
36. Vlinder	76
37. Beer	77
38. Wolf	78

Rituelen

39. Rode Tent	80
40. Menstruatierituelen	82
41. Menarche	84
42. Menopauze	85
43. Orgasme	87

Fysiek lichaam

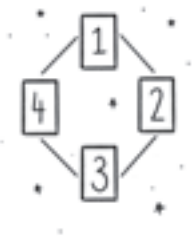
44. Vagina	90
45. Baarmoederhals	91
46. Eileiders	92
47. Eierstokken	94
48. Clitoris	95
49. Schaamlippen	97
50. Baarmoeder	98

Dankwoord	100
Over de auteurs	101
Over de illustrator	103

Kaartleggingen



Cyclus van het leven



Een vierkaartlegging om je op alle niveaus en over de hele tijdlijn van je leven met jezelf te verbinden.

Kies vier kaarten. Laat je hierbij leiden door je intuïtie of volg de aanwijzingen in het gedeelte Hoe werken de kaarten?

Leg elke kaart die je trekt op volgorde in het bovenstaande patroon en focus je op de intentie van de legging:

1. Innerlijke kind: Wat wil je innerlijke kind je laten weten?
2. Huidige zelf: Welke energie kan je in het nu ondersteunen?
3. Wijze zelf: Waar wil je innerlijke wijze zelf je aan herinneren?
4. Hogere zelf: Waarop wil je hogere zelf dat je je focust?

Reflecteer over elke kaart en de boodschap die deze heeft met betrekking tot deze vier aspecten van je wezen. Werk met de affirmatie en reflectievraag bij elke kaart om je zelfonderzoek te verdiepen.

14. Lente

Ik ben klaar om te groeien

Lente – de aarde begint met haar diepe inademing, ontwaakt met hernieuwde levenskracht en levendigheid. Na een tijd van sluimering heerst er nu een urgentie en opwinding om nieuwe groei in te zetten!

Het lenteseizoen brengt nieuwe hoop en maakt je wakker voor alles wat er klaar voor is om gevoed te worden. Je bent de laatste tijd mogelijk naar binnen gekeerd geweest om te rusten en nieuwe inspiratie op te doen. De energie heeft de kans gehad om zich te vernieuwen en nieuwe voorraden op te bouwen. Je bent er klaar voor om het vuur weer op te stoken en aan de slag te gaan.

Net als de zaailingen en kiemplantjes van de lente niet meteen klaar zijn voor de oogst, zal het ook even duren voor je volgende project of proces tot volle bloei komt. Je wordt eraan herinnerd opmerkzaam te zijn op de vonk van inspiratie die je hebt gekregen en je energieën en inspanningen te richten op het voeden van die groeiende vlam.

Reflectievraag: *Aan welk project in mijn leven zou ik me nu het liefst willen wijden?*



15. Zomer

*Mijn geschenken worden verwelkomd
en zijn nu nodig*

Warmte straalt rondom je en in je tijdens het hoogtepunt van het zomerseizoen. Op het hoogtepunt van de Heilige Cyclus van de aarde, kun je overal om je heen een overvloed aan natuurlijke schoonheid zien. Overvloedige gewassen, langere dagen van zonlicht, samenzijn met dierbaren – dit is een tijd van enorme groei en verbinding.

Net als de aarde op vele manieren voor je zorgt en je voedt, wordt er nu van jou gevraagd om je eigen geschenken te delen. Als je aan iets hebt gewerkt, maar dat nog voor jezelf hebt gehouden, is de tijd nu gekomen om te laten zien wat je hebt en anderen te laten delen in de magie die je aan het creëren bent.

Als je nog niet helemaal zeker weet wat je nu zou moeten delen, vraag je dan af

23. Moeder

Ik houd onvoorwaardelijk van mezelf

Het archetype van diepe zorgzaamheid en dienstbaarheid, de Moeder, zorgt ervoor dat een liefdevolle omarming iedereen streelt die behoefte heeft aan een tedere aanraking.

Via de goddelijke Moeder daalt ongebreidelde compassie op je neer en wacht je vruchtbare overvloed in alle vormen om je eraan te herinneren dat er altijd voor je wordt gezorgd. Alle delen van jou zijn welkom en worden hier gevierd. Je wordt aangemoedigd om jezelf open te stellen en verbinding te zoeken met geduldige rolmodellen die mogelijk bereid zijn hun wijsheid met je te delen en je te begeleiden op je reis.

Je zult diepe zegeningen ontvangen door dienstbaar te zijn en voor anderen te zorgen wanneer je maar kunt. Dit wordt een voedende en vruchtbare cyclus van groei voor jezelf en voor degenen die je met je geschenken bereikt.

Reflectievraag: *Hoe open sta ik voor het ontvangen van zorg? Hoe geef ik zorg aan anderen?*

24. Keizerin

Ik zie het hoogste pad

Door een stap terug te doen van de eisen en eindeloze verwachtingen om voortdurend voor anderen te moeten zorgen, brengt de Keizerin een andere benadering van de vrouwelijke wijsheid van zorgzaamheid en grenzen. Ze belichaamt het gevoel van iemand die toezicht houdt op haar koninginnenrijk, en daarbij zorgvuldig bijhoudt wat er stroomt en wat (of wie) er moet gaan.

De Keizerin geeft haar unieke invulling aan zorgzaamheid door het evenwicht te zoeken tussen wat goed is voor haarzelf en wat het beste is voor het collectief. Omdat ze een diepe verbinding heeft met de enige ware Grote Moeder, Moeder Aarde, geeft ze prioriteit aan haar eigen balans en spoort ze je daarmee aan om een evenwichtige dynamiek in je eigen leven te creëren.

De Keizerin herinnert je eraan dat elke keuze om nee te zeggen, uit een relatie te stappen en in vertrouwen over je behoeften te praten op heilige soevereiniteit is gebaseerd. Je kunt

je zelfvertrouwen in het nemen van beslissingen vergroten door de tijd te nemen om te communiceren met de aarde en uit je dagelijkse beslommeringen te stappen om het grote plaatje te kunnen herinneren. Voel de onderlinge verbondenheid en harmonie die in de natuurlijke wereld bestaat.

Reflectievraag: *Op welk gebied moet ik niet langer twijfelen aan mezelf en erop vertrouwen dat het juiste antwoord zich in mij bevindt?*



25. Wilde Vrouw

Ik claim mijn volledige expressie

De Wilde Vrouw is ongeremd, onbelast en gewichtloos zonder de oordelen en verwachtingen van anderen die haar naar beneden halen – ze heeft alle ketenen van zich afgeworpen en brengt haar vrijheid volledig tot uiting. Waarheid is haar leidende ster die elke centimeter, elk moment en elke actie doordringt. Met dit innerlijke kompas en gedreven door een

verlangen naar authenticiteit en een vastberadenheid om te claimen wat het meest waar en echt is, zet ze een voorwaartse beweging in gang.

In een wereld die gelijksoortigheid aanmoedigt ten koste van individualiteit, is dit je heilige oproep om dat narratief naast je neer te leggen. Doe dit ten behoeve van je zielspad. De Wilde Vrouw vraagt je voor vrijheid te kiezen. Een vrijheid die wordt gevonden in ronduit gaan staan voor wie je bent in de hoogste expressie van jezelf.

Diep vanbinnen voel je misschien dat je iets in je opgesloten houdt uit angst voor wat anderen zouden kunnen denken of zeggen als ze daarachter zouden komen. Jij beschikt over de sleutel. Jij hebt de moed. Jij hebt het innerlijke weten dat je tot bloei zult komen en zult groeien als dit deel van jou wordt bevrijd. Dus open de kooi, werp de ketenen van je af en verwelkom alles van jezelf in deze ervaring van het leven.

Reflectievraag: *Wat moet ik loslaten om mijn ware zelf nog vollediger te omarmen?*

RITUELEN



39. Rode Tent

Ik creëer een heilige ruimte voor mezelf

Een Rode Tent is een rituele ruimte die diepgeworteld was in traditionele culturen die een groot respect en ontzag hadden voor het menselijke lichaam en zijn relatie met de aardse ritmes. Deze structuren, ook wel maanhutten of menstruatiehutten genoemd, boden een terugtrekplek voor vrouwen en meisjes die hun cyclische bloedingsfase doormaakten. Ze konden erin rusten, even ontslagen zijn van hun dagelijkse verplichtingen en zich met anderen in de gemeenschap verbinden. Deze ruimtes zijn in de moderne cultuur weer langzaam in opkomst, ze kunnen ook thuis of met een kleine groep in je gemeenschap worden gecreëerd.

Dit is een oproep voor jou om een heilige ruimte voor jezelf te creëren die je behoeften op dit moment het meest dient. Of je deze nu gebruikt voor je eigen menstruatie of als toevluchtsoord voor persoonlijke reflectie; het creëren van een veilige plek is een geschenk voor je gehele welzijn. Dit kan zo simpel zijn als een stoel waarin je je nestelt om in een meer

magische stemming te komen. Het kan ook een hele kamer zijn die je speciaal gebruikt om te onderzoeken hoe je voor jezelf kunt zorgen, een ruimte waarin je anderen uitnodigt om deze heilige tijd te eren. Dit is een gelegenheid voor je om een stap terug te doen en na te denken over je leven en jezelf te koesteren terwijl je verbinding maakt met anderen die je kunnen steunen.

Reflectievraag: *Hoe zou mijn ideale Rode Tent eruitzien en voelen?*



40. Menstruatierituelen

Ik ben een heilige viering waard

Als middel om de kracht van het cyclische Heilige Lichaam te erkennen, markeren menstruatierituelen de ruimte rond de tijd van de menstruatie. Deze doelbewuste handelingen helpen de levenskracht-energie die in de baarmoeder is opgeslagen te aarden en te kanaliseren. Deze rituelen variëren van het dragen van rode kleding of decoratieve versieringen tot

het drinken van een speciale kruidenthee om het lichaam tijdens de menstruatie te steunen. Misschien voel je je geroepen om je menstruatiebloed op te vangen om er een kunstwerk van te maken of als offer aan de aarde te schenken. De intentie is wat telt – daarmee wordt de toon van eerbied voor elk heilig moment gezet.

Je wordt nu aangemoedigd om je eigen heilige manieren te vinden om te werken met de levenskracht die door je heen stroomt. Als je een menstruatiecycclus doormaakt, kan het uitvoeren van je eigen menstruatieritueel een enorme kracht in zich hebben, maar zelfs als je niet menstrueert, wordt je nu gevraagd om een ritueel te ontwikkelen dat je helpt het verloop van de tijd te markeren en bij te houden hoe je energie in fases toeneemt en afneemt. In de intentie achter de handeling ligt de magie.

Reflectievraag: *Welk type ritueel zou ik willen proberen om mijn lichaam te eren en mezelf te bekrachtigen?*