



## Biografieproject voor de 12 Heilige nachten

*Midden in de winternacht, ging de hemel open.  
Die ons heil der wereld bracht, antwoord op ons hopen.*

*Refrein*

*Elke vogel zingt zijn lied, herders waarom zingt gij niet.*

*Laat de citers slaan, blaast de fluiten aan,  
Laat de bel, laat de trom, laat de beltrom horen:  
Christus is geboren!*

*Vrede was er overal, wilde dieren kwamen  
Bij de schapen in de stal, en zij speelden samen.*

*Refrein*

*Ondanks winter sneeuw en ijs, bloeien alle bomen,  
want het aardse paradijs is vannacht gekomen.*

*Refrein*

Dit oude Kerstlied beschrijft het wonder van de Heilige Nachten, de tijd tussen Kerst en Driekoningen, waar vrede, bloei, verlossing en hoop beleefd kunnen worden.

Dit wonder is te ervaren omdat de hemel zich opent en omdat de mensen hun blik opwaarts richten. "Blaast de fluiten aan" ... We moeten het wel horen, zien en vieren!

Een biografische terugblik op het afgelopen jaar, in deze tijd van de geopende hemel, maakt interactie tussen de mens en de goede geesten van de hemelse hiërarchieën beleefbaar en we kunnen gaan zien hoe wonderen kunnen geschieden.

### Werkwijze:

Voordat de Heilige Nachten beginnen kun je je agenda of dagboek van het afgelopen jaar opzoeken, eens rustig terugkijken en een overzicht over het jaar krijgen.

Vervolgens kun je, iedere nacht, voordat je gaat slapen, wat mijmeren over dit jaar met de **biografische vraag** voor die nacht in gedachten.

De volgende morgen kijk je wat de nacht je gebracht heeft, welke herinnering(en) aan het afgelopen jaar boven komen. Zo'n situatie kun je vast leggen in de vorm van een kleine tekening, of een kleine tekst of gedicht.

**De biografische vragen** gaan over de inspiratie die de 'goede geesten' je gaven, en (kleine) wonderen jij hiermee kon bewerkstelligen.

### Biografische vragen

25-26 december: Geesten van Liefde (Seraphim)

25. Waar heeft de liefde mij gedragen?

26. Wat heb ik door liefde draagkracht gegeven?

27-28 december: Geesten van Vurige wil (Throne)

27. Waar heb ik een heilig vuur gevoeld?

28. Waarvoor brandt mijn vurige wil?

29-30 december: Geesten van Harmonie (Cherubim)

29. Waar heb ik in harmonie kunnen zijn?

30. Waarin heb ik harmonie kunnen brengen?

31 december-01 januari: Geesten van Wijsheid (Kyriotetes)

31. Waarin heb ik een wijze ordening kunnen ervaren?

01. Waar heb ik mijn eigen-wijsheid kunnen leven?

02-03 januari: Geesten van de Vorm (Exusiai)

02. Wat heeft vorm gekregen?

03. Waar(aan) heb ik vorm gegeven?

04-05 januari : Geesten van de Beweging (Dynamis)

04. Wat brengt mij in beweging?

05. Wat breng ik in beweging?

Op 6 januari, als je de terugblik voltooid hebt, kun je proberen het wonder te bevatten. Leg de twaalf beelden (tekeningen/ teksten) voor je neer. Als je getekend hebt, beschrijf dan nu in een paar woorden dit wonder. Als je geschreven hebt, maak dan een tekening waarin je dit wonder verbeeld.

### **Nadere toelichting**

Het is in deze tijd niet heel gewoon om je open te stellen voor engelen. Als ongeborene is dit wel anders. Je bent dan omhuld door het licht en de liefde van het 'Koninkrijk Gods'. Als aards mens zijn de goede geesten niet langer vanzelfsprekend rondom ons ervaarbaar. Wij dragen deze zelfde kracht echter wel innerlijk. Ieder mens heeft een innerlijke bron van liefde, licht en kracht en het vermogen hier uit te putten en vanuit te handelen.

De wisselwerking tussen de mens en de geestelijke wereld refereert aan de z.g.n. Punt-Cirkel-meditatie\* waarin deze beweging een versterkende aandachtsoefening is.

's Avonds voor het slapen gaan voel je je als de punt in de cirkel en mediteer je de woorden: 'Ik ben in God'. En je geeft je, met al je zorgen, over aan de goede geesten.

's Morgens, voor het begin van de dag, voel je jezelf als de cirkel en is de punt in je. Dat is je innerlijk bron, bekrachtigd met de woorden : 'God is in mij', en je begeeft je de dag in.

Dit project voor de heilige dagen en nachten is vanuit deze punt-cirkel-meditatie ontstaan. Je kunt vervulling zoeken voor je innerlijke bron bij de geesten van de liefde, de geesten van de vurige wil, de geesten van de harmonie (1<sup>e</sup> hiërarchie: Seraphim, Throne, Cherubim)\*. En de geesten van de wijsheid, de vorm en de beweging.(2<sup>e</sup> hiërarchie: Kyriotetes, Exusiai, Dynamis). Verheven en machtig als ze zijn, zo hoog in de hemel, zo ver weg, zijn ze deze nachten dichterbij dan ooit. En ieder mens kan handen en voeten geven aan hun inspiratie.

Vera G.Klein

\* Rudolf Steiner- *Genezend opvoeden (Christofoor)*

\* Manfred Schmidt- *Brabant Geestelijke wezens in de biografie (Vrij Geestesleven)*