

# *Sacred Seasons*





Kirsty Gallagher

# Sacred Seasons

Gelukkiger en bewuster leven in elk seizoen

Vertaald door Elisabeth van Borselen en Annick Smithers



ISBN 978-90-492-0306-1

ISBN 978-94-023-2301-6 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Sacred Seasons*

Vertaling: Elisabeth van Borselen en Annick Smithers

Omslagontwerp: Sproud

Omslagbeeld: © Sproud

Zetwerk: Mat-Zet bv, Huizen

© 2023 Kirsty Gallagher

© 2024 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Aan de natuur, omdat je mijn belangrijkste raadgever bent  
en me altijd de weg wijst.



# INHOUD

|           |   |
|-----------|---|
| INLEIDING | 9 |
|-----------|---|

## *Deel 1: de achtergrond*

|  |    |
|--|----|
| 1 Werken met de seizoenen                | 17 |
| 2 De seizoenen en het jaarwiel           | 23 |
| 3 De maan door de seizoenen heen         | 40 |
| 4 Opnieuw in contact komen met de natuur | 46 |
| 5 De wijsheid van de natuur              | 53 |
| Jullie natuurlijke wijsheid              | 60 |

## *Deel 2: de rituelen*

|  |     |
|--|-----|
| 6 Het begin van de lente – het gewijde seizoen van ontwaken: 21 maart t/m 19 april                               | 68  |
| 7 Het midden van de lente – het gewijde seizoen voor leven vol verwachting: 20 april t/m 20 mei                  | 81  |
| 8 Het einde van de lente – het gewijde seizoen voor verandering en groei: 21 mei t/m 20 juni                     | 94  |
| 9 Het begin van de zomer – het gewijde seizoen voor kansen: 21 juni t/m 22 juli                                  | 105 |
| 10 Het midden van de zomer – het gewijde seizoen van overvloed: 23 juli t/m 22 augustus                          | 119 |
| 11 Het einde van de zomer – het gewijde seizoen van weer op het juiste spoor komen: 23 augustus t/m 21 september | 132 |

|  |     |
|--|-----|
| 12 Het begin van de herfst – het gewijde seizoen voor dankbaarheid: 22 september t/m 22 oktober                | 143 |
| 13 Het midden van de herfst – het gewijde seizoen voor alchemie en transformatie: 23 oktober t/m 21 november   | 157 |
| 14 Het einde van de herfst – het gewijde seizoen om je naar binnen te keren: 22 november t/m 20 december       | 171 |
| 15 Het begin van de winter – het gewijde seizoen om het licht te zoeken: 21 december t/m 19 januari            | 182 |
| 16 Het midden van de winter – het gewijde seizoen om te visualiseren en te groeien: 20 januari t/m 18 februari | 196 |
| 17 Het einde van de winter – het gewijde seizoen voor afsluiten en opnieuw beginnen: 19 februari t/m 20 maart  | 210 |
| <br>   |     |
| TOT SLOT   | 221 |
| DANKWOORD  | 222 |
| <br>   |     |
| NOTEN  | 224 |



# INLEIDING



Welkom bij *Sacred Seasons*, een boek dat lange tijd op zich heeft laten wachten, om op het juiste moment op de wereld gezet te worden.

Dat moment is nu aangebroken.

Hoewel de afgelopen jaren tijdens en na de coronapandemie zwaar en uitdagend zijn geweest, denk ik dat de kans om het rustiger aan te doen wel een van de grootste geschenken van deze jaren is geweest. Voorheen brachten we zo veel tijd binnen door,



ons heen en weer haastend tussen huis, auto, trein, kantoor, sportschool, kroeg of restaurant. Op eens was echter tijdens de lockdown het uurtje buiten om te wandelen de enige optie om een pauze te nemen van onze nieuw geïnstalleerde thuiswerkplekken.

Ik geloof dat er toen wonderen gebeurden. We begonnen de natuur om ons heen waar te ne-

men. Doordat we elke dag dezelfde wandeling maakten, kregen we de kans om de natuur door de seizoenen heen te zien veranderen. De boom die de ene dag nog volop in blad stond, verloor gedurende de maanden zijn bladeren en doorliep de hele cyclus van sterfte en wedergeboorte om uiteindelijk weer vol in bloei te staan. We zagen sneeuwkllokjes, krokussen en narcissen. We hoorden vogels fluiten. We kwamen weer in contact met de natuur, haar seizoenen en haar cycli. Ik geloof dat dat iets in ons veranderde en ons raakte.

We genazen door de natuur. We werden door de natuur vastgehouden en we leerden ervan, zoals dat altijd al ging en altijd zal gaan. Maar nu, misschien wel voor de eerste keer, luisterden we er ook naar.

Het was niet alleen de aarde die onze aandacht trok: de lucht ook. Meer mensen dan ooit tevoren merkten de maan aan de hemel op en raakten geïnteresseerd in astrologie en spiritualiteit. Mij wordt vaak gevraagd waarom ik denk dat dat zo is, en ik geef altijd hetzelfde antwoord: we waren allemaal op zoek naar verbinding.

Tijdens een periode waarin we ons zo eenzaam, verward en afgezonderd voelden, was het een troost om te weten dat de natuur altijd om ons heen was, en dat we, waar we ook waren, allemaal naar dezelfde maan aan dezelfde hemel keken.

We waren ook op zoek naar antwoorden. In een wereld die ineens niet meer te begrijpen was, deden we wat onze voorouders duizenden jaren lang hebben gedaan: we zochten antwoorden en troost in de natuur en de hemel. Ik heb heel veel mensen gesproken die zeggen dat ze zich in de maanden en jaren van de pandemie diep verbonden voelden met de natuur, maar niet wisten wat het betekende of hoe ze die connectie konden versterken en in leven konden houden.

Ik hoop dat je die antwoorden op deze bladzijden zult vinden.

## Over dit boek

Dit boek is bedoeld als een metgezel, een gids, een mentor, een vriend. Ik hoop dat je het bij je houdt, het vaak raadpleegt en ermee werkt, terwijl je door het leven reist.

Een van de oorspronkelijke betekenissen van gewijd, oftewel *sacred*, is 'het recht hebben op eerbied en respect'. Mijn doel met dit boek is dat je elk seizoen gewijd zult maken, niet alleen in de natuur, maar ook in je leven. Net als in de natuur zullen er periodes in je leven zijn waarin je volop in bloei staat en groeit, maar ook periodes waarin het voelt alsof je je in een leegte bevindt en waarbij alles wegvalt. De seizoenen in de natuur spiegelen de altijd veranderende seizoenen in onze levens en laten ons zien hoe we ons kunnen aanpassen, met ze mee kunnen stromen en ze erkennen, terwijl we met eerbied en respect omgaan met elk keerpunt, elke verandering en transitie.

Dit boek neemt je mee op een reis van een jaar lang om je te helpen weer in harmonie te leven met de natuur en zo een natuurlijk ritme en flow te creëren waarmee alles blijft draaien. Een reis die je niet alleen in verbinding brengt met de natuur, maar met je eigen ware aard en zo ook de seizoenen van je leven en jezelf.

### DEEL 1: DE ACHTERGROND

Deel 1 geeft je alle informatie die je nodig hebt om het hoe, wat en waarom van de gewijde seizoenen te begrijpen en om weer in contact te komen met de natuur. Ik zal onder andere het jaarwiel (een jaarlijkse cyclus waarmee de seizoenswisselingen worden bijgehouden) uitleggen, maar ook de astrologische seizoenen, de seizoenen van de natuur, wat we van de natuur kunnen leren en hoe en waarom we meer in harmonie met haar moeten leven.

## DEEL 2: DE RITUELEN

Deel 2 is verdeeld in twaalf hoofdstukken en neemt je een jaar lang mee langs elk seizoen, van begin, midden tot eind, op een reis met de natuur, de seizoenen en de cycli.

We openen met het begin van de lente, dat het seizoen is van het sterrenbeeld Ram en wanneer de lente-equinox plaatsvindt. Dit is namelijk het begin van het astrologische jaar en het perfecte moment om op een nieuwe manier te beginnen met leven. Maar je kunt eigenlijk elk seizoen, op elk moment met dit boek beginnen.

Elk hoofdstuk bevat een gewijde pauze: een moment, wanneer het seizoen verandert, om te reflecteren op waar je bent en voorbereidingen te treffen voor waar je in het volgende seizoen heen wilt. We haasten ons maar al te vaak door het jaar – en het leven – zonder te stoppen en bij onszelf na te gaan hoe het gaat, waardoor we onszelf onderweg verliezen. We verliezen niet alleen het contact met de natuur en haar ritme, maar ook met onszelf. Een pauze nemen aan het begin van elk seizoen en reflecteren op de energieën van dat seizoen helpen je om op één lijn te komen met de natuur, de aarde en jezelf.

Wanneer in het desbetreffende seizoen een jaarwielviering valt, vertel ik je alles wat je moet weten om dit overgangspunt te markeren en geef ik je rituelen om elk punt te erkennen. Door bij elk keerpunt van het jaarwiel even stil te staan, erken je niet alleen dit overgangspunt in de natuur, maar ook in je eigen leven, ontwikkeling en reis. Ik zie dit als mijlpalen in je leven. Het zijn kansen om te pauzeren, de balans op te maken en weer in contact te komen met jezelf en de reis van je ziel, om zo bewuste realisaties te vormen en veranderingen aan te brengen in lijn met de seizoenen, zodat jij en je leven in een mooie flow komen.

In elk hoofdstuk krijg je ook informatie over het seizoen van het relevante sterrenbeeld en de manieren om je met de energie

daarvan te verbinden en ermee te werken. Ook krijg je inzicht in de nieuwe en volle maan van het desbetreffende seizoen en manieren om de energie daarvan te gebruiken door middel van kleine maanrituelen.

Ik zal je ook ideeën voor altaars en rituelen geven, zodat je voor elk seizoen je eigen dagelijkse gewijde rituelen en manieren om je met de natuur te verbinden kunt ontwikkelen, tijdens de veranderende seizoenen.

## Hoe je dit boek kunt gebruiken

Je kunt ervoor kiezen om er helemaal in te duiken. Neem de gewijde pauze aan het begin van elk seizoen, werk met de energieën van de sterrenbeelden en de acht jaarwielvieringen, maak een huisaltaar, creëer een dagelijks ritueel en vier elk seizoen de nieuwe en de volle maan. Voor sommige mensen voelt dit misschien als te veel om te doen. In dat geval kun je ook alleen de gewijde pauze nemen, de jaarwielvieringen erkennen en af en toe het boek oppakken wanneer je extra steun of begeleiding nodig hebt van de natuurlijke wereld om je heen. Om je hierbij te helpen, heb ik aan het eind van elk hoofdstuk de belangrijkste punten onder elkaar gezet, zodat je een overzicht hebt van hoe je je het best kunt afstemmen op de energie van het seizoen in kwestie. Ik heb ook momenten van bezinning toegevoegd, en ik zou het leuk vinden als je de kans neemt om precies dat te doen: reflecteren op iets wat je graag wilt en waar je je voor gaat inzetten tijdens het desbetreffende seizoen.

Het idee van dit boek is niet dat je het leest, overal ja bij knikt en het dan aan de kant legt. Ik hoop dat je het gebruikt om echte, tastbare en langdurige verandering in je leven aan te brengen. Om dit voor elkaar te krijgen, moet je actie ondernemen, aan jezelf werken en verantwoordelijkheid nemen.

Kennis wordt pas wijsheid wanneer je haar implementeert en dat betekent dat je in je eigen leven moet toepassen wat je leert door de natuur, de seizoenen, cycli en vieringen. Zo ervaar je zelf hoe het is om te groeien, los te laten en je eigen transities en cycli door te maken.

Ga in de loop van dit boek op zoek naar je eigen ritme en manieren om je met de natuur te verbinden. Het is belangrijk dat je er voor jezelf bent en deze mijlpalen (van de natuur, de dierenriem en jezelf) erkent. Zo zul je het grootste verschil gaan merken in jouw manier van leven, en kun je een diepere band scheppen met de wijsheid van de natuur en jezelf.

Pak dit boek dus op aan het begin van elk seizoen of wanneer je je een beetje verloren voelt, en laat de antwoorden en wijsheid binnen die je van de natuur krijgt om weer in contact te komen met jezelf.

DEEL 1

# De achtergrond







# Werken met de seizoenen



Om je te helpen om het meeste uit *Sacred Seasons* te halen, bevat dit hoofdstuk wat belangrijke informatie en een paar dingen die je misschien wilt overwegen voordat je verdergaat naar deel 2.

## Een dagboek voor de gewijde seizoenen

Ik raad je aan om een speciaal dagboek bij te houden tijdens je reis door de gewijde seizoenen. Op deze manier kun je de dagboek-ideeën uitwerken die je aan het begin van het seizoen in de gewijde pauze en tijdens de jaarwielvieringen krijgt. Je kunt daarnaast over de nieuwe en de volle maan schrijven, maar ook over je moment van bezinning, wat je in de natuur ziet en waar je je mee verbindt, en alles wat je aandacht trekt terwijl het seizoen verstrijkt.

Een dagboek bijhouden is een van de beste manieren om jezelf

en je innerlijke belevingswereld te leren kennen. Opschrijven wat je denkt en hoe je je voelt, helpt je om patronen, thema's en vooruitgang te herkennen en vervolgens te verwerken. Het is een krachtig hulpmiddel voor zelfbewustzijn, zelfexpressie en zelfbegrip.

## Rituelen creëren

We hebben veel routines in het leven, maar heel weinig rituelen.

Het belangrijkste verschil tussen een routine en een ritueel is de intentie achter de actie. Terwijl een routine meestal meer alledaags is en uit noodzaak of plichtshalve wordt gedaan, maakt een ritueel iets gewijd. Het geeft iets een diepere betekenis en zorgt ervoor dat je even stilstaat om echt in contact te komen met wat je aan het doen bent.

Dagelijkse rituelen zijn altijd ongelooflijk belangrijk voor mij geweest. Het is een moment dat ik aan mezelf, mijn voortgang en mijn reis wijd.

Een ritueel kan zo simpel zijn als het aansteken van een kaars om jezelf in de dag te verwelkomen, je handen op je hart leggen en bij jezelf nagaan hoe het gaat, affirmaties herhalen (zie blz. 21), verbinden met je intenties (zie blz. 21), mediteren (eventueel met een kristal, als je die in je rituelen gebruikt) en/of een dagboek bijhouden.

In elk hoofdstuk geef ik suggesties om een dagelijks ritueel voor jezelf te creëren. Voel je vrij om hiermee te beginnen, maar leer mettertijd op jezelf te vertrouwen en doe wat jij het meest nodig hebt, terwijl je gedurende het jaar de seizoenen en cycli doorloopt. Het gaat niet per se om wát je doet, maar dat je er elke dag voor jezelf bent en iets doet. Tijdens die dagelijkse momenten waarop je dit doet, zul je na verloop van tijd namelijk de grootste veranderingen gaan zien.

De jaariwielvieringen duiden de keerpunten van de seizoenen aan, dus ik zal je ook hier rituelen voor geven om je te helpen te reflecteren op waar je nu staat, zodat je de overgang kunt maken naar een nieuw seizoen.

## Een altaar voor de gewijde seizoenen

Een altaar is een gewijde plek die je voor je dagelijkse rituelen gebruikt. Dat kan iets eenvoudigs zijn zoals een plank of een klein stukje in de hoek van een kamer. Hier voer je je rituelen uit en kom je in contact met jezelf. Een altaar is essentieel voor mijn dagelijkse ritueel, en ik hoop dat het dat ook voor jou zal zijn.

Ik zal je in elk seizoen ideeën voor je altaar geven, zodat je meer verbonden bent met je dagelijkse rituelen en de energieën van dat seizoen. Je kunt ervoor kiezen om je altaar aan het begin van elk van de vier grote gewijde seizoenen (lente, zomer, herfst, winter) te veranderen of één keer per maand, met de voortgang van de seizoenen mee.

Je kunt je altaar met een gekleurd doek versieren en dingen toevoegen als bloemen, foto's of dingen die je in de natuur hebt verzameld die het huidige seizoen vertegenwoordigen. Je kunt alles toevoegen wat representeert wat je dat seizoen wilt realiseren, manifesteren en waar je je mee wilt verbinden.

Zorg ervoor dat je duidelijk weet wat je wilt creëren en manifesteren in je leven voordat je je altaar gaat bouwen, zodat het de energie bevat van waar je je aandacht het komende seizoen aan wilt wijden.

Ik heb altijd een kaarsje op mijn altaar dat ik dagelijks aansteek om met mezelf en de dag in verbinding te komen. Ik heb ook altijd een kristallengrid die de energie vasthoudt van mijn intenties voor de komende maancyclus of het seizoen. (Kort gezegd leg je bij een kristallengrid je kristallen neer met een intentie om een

gewenst resultaat te krijgen. In mijn boek *Crystals for Self-Care* vind je meer informatie over hoe je met kristallen en grids kunt werken.) Je kunt ook gewoon één kristal op je altaar hebben waar je dagelijks mee in contact komt.

Als je met intenties en affirmaties werkt (zie blz. 21), kun je ze op een papiertje schrijven en dat op je altaar leggen of onder je kaars (of kristal, als je dat gebruikt). Als je je intenties onder de kaars bewaart, beeld je dan in dat je er elke keer als je de kaars aansteekt meer energie naartoe stuurt. Als je het papiertje onder een kristal bewaart, zal het kristal je intenties blijven versterken en naar je toe trekken wat je nodig hebt, ook als je er niet bent.

Voor elk seizoen zal ik je suggesties geven voor kaarsen, kristallen, affirmaties en nog veel meer, maar nogmaals, voel je vrij om je eigen intuïtie te gebruiken en andere dingen toe te voegen die goed voelen of voor jou betekenisvol zijn.

## Kristallenmagie

Voor elk seizoen zal ik suggesties geven voor kristallen die met de energie van het desbetreffende seizoen en/of sterrenbeeld resoneren. Ik heb geprobeerd om de bekendere en toegankelijker kristallen te gebruiken en ook om dezelfde in verschillende seizoenen te kiezen, zodat je het meeste uit jouw collectie kunt halen.

Je kunt ervoor kiezen om je intenties voor elk seizoen op deze kristallen te richten en ze bij je te dragen, op je altaar te bewaren of onderdeel te maken van je kristallengrid van dat seizoen. Je kunt er ook elke dag mee mediteren om met je intenties en de energie van de kristallen in contact te komen.

Voor een makkelijke grid voor je altaar richt je je intenties op het kristal waar je dat seizoen mee werkt en zet je er vier kristalpunten van zuiver kwarts omheen. De grid houdt de energie van je intenties voor het seizoen vast en zet ze kracht bij.

## Intenties stellen

Je intenties stellen is belangrijk omdat het ons leven richting en betekenis geeft en we hierdoor iets hebben om naartoe te werken en te groeien. Intenties worden zo een sturende kracht die ons helpt om onze gedachten, daden, woorden, keuzes en energie op elkaar af te stemmen bij het nastreven van wat we willen.

Je kunt ervoor kiezen om je intenties aan het begin van elk seizoen of bij elke nieuwe maan te formuleren, of zelfs op beide momenten. Bij elke nieuwe maan stel ik vaak kleinere intenties en aan het begin van elk seizoen stel ik grotere waar ik de volledige drie maanden aan wil werken.

Je intenties opschrijven geeft ze extra gewicht, net als wanneer je ze hardop uitspreekt. Onze woorden hebben, zoals in spreuken, ongelooflijk veel kracht, dus herhaal je intenties hardop tegen jezelf wanneer je ze formuleert, en als het lukt ook één keer per dag als onderdeel van je ritueel.

## Affirmaties

Affirmaties zijn positieve uitingen die je tegen jezelf blijft herhalen om je gedachten opnieuw te formuleren, je twijfels en angsten te overwinnen en je zelfvertrouwen te vergroten. Ze kunnen een krachtig hulpmiddel zijn om de energie van elk seizoen te verwezenlijken en maximaal te benutten.

Affirmaties moeten in de tegenwoordige tijd worden geformuleerd en alleen positieve woorden bevatten (dus in plaats van 'ik laat alle twijfel los' zeg je 'ik vertrouw op mezelf') en ze moeten specifiek en helder zijn.

Ik zal je voor elk seizoen voorbeelden van affirmaties geven, maar wees creatief en gebruik die van jezelf als je dat wilt, vooral als je dat seizoen ergens aan wilt werken of iets wilt manifesteren.

## Samenkomen

Je kunt alles in dit boek in je eentje doen en er op die manier van alles uithalen, maar ik denk dat we nu, meer dan ooit, moeten samenkomen in gezelschap. Je kunt er dus voor kiezen om, net als onze voorouders, samen te komen met anderen en deze overgangspunten in de natuur en ons leven te delen.

Vier de keerpunten van het jaarwiel met vrienden en familie, leer je kleintjes om een natuurlijke manier van leven te omarmen en maak een WhatsApp-groep aan om je gewijde pauzes en alles wat je leert te delen met vrienden.

Onderdeel zijn van een gemeenschap geeft ons het gevoel ergens bij te horen, en het herinnert ons eraan dat we allemaal verbonden zijn en deel uitmaken van deze mooie wereld waarin we leven.

# De seizoenen en het jaarwiel



In dit boek verweef ik de wijsheid van de natuur met de jaarwielvieringen en astrologische seizoenen, en neem ik je een jaar lang mee op reis om niet alleen weer in contact te komen met de natuur en de seizoenen, maar ook met jezelf.

Net als dat wij in essentie verbonden zijn met de natuur, zijn de seizoenen intrinsiek verbonden met het jaarwiel en de astrologische seizoenen.

Omdat de aarde om de zon draait (en een beetje schuin op zijn as staat, waardoor we seizoenen hebben), lijkt het vanuit ons perspectief op aarde alsof de baan van de zon door de zogenoemde ecliptica loopt. De tekens van de dierenriem bevinden zich net boven de ecliptica, wat betekent dat de zon gedurende het jaar elk van de sterrenbeelden passeert. Op de data dat de zon de kardinale tekens van de dierenriem (Ram, Kreeft, Weegschaal en Steenbok) bereikt, vinden de zonnewenden en equi-

noxen plaats, en hiermee wordt het begin van de seizoenen aangeduid.

In dit boek zal ik naar de astronomische seizoenen verwijzen die beginnen en eindigen op de dag van de zonnewenden en equinoxen. De astronomische lente begint bijvoorbeeld op de dag van de lente-equinox, wanneer de zon zich voor het eerst in Ram bevindt (ongeveer 21 maart), en loopt tot de zomerzonnewende, wanneer de zon in Kreeft komt (ongeveer 21 juni). Volgens de meteorologische seizoenen loopt de lente echter van 1 maart tot 31 mei.

De datum waarop de zon in de andere sterrenbeelden belandt (dus de dag van de zonnewenden en equinoxen) kan elk jaar ongeveer een dag opschuiven. Dit komt doordat ons kalenderjaar 365 dagen telt (of 366 in een schrikkeljaar), maar de aarde er eigenlijk 365,25 dagen (of 365 dagen, 5 uur en 48 minuten) over doet om haar baan om de zon af te leggen.

Schrikkeljaren zijn dan ook in het leven geroepen om voor die extra kwart dag (zes uur) van elk jaar te compenseren, zodat ons kalenderjaar beter overeenkomt met het astronomisch jaar en zodat de seizoenen, zonnewenden en equinoxen overeenkomen met de kalender. Doordat elke vier jaar een schrikkeljaar telt verschuiven de dag en het tijdstip waarop de zon in de andere zonnetekens belandt wel ongeveer met een dag.

Het is ook handig om hier even het verschil en het verband tussen astrologie en astronomie uit te leggen. Astronomie is de wetenschappelijke bestudering van sterren, planeten en sterrenstelsels. Astrologie is de leer die de invloed van de stand van de planeten en sterren op het menselijk leven beschrijft. Tot de zeventiende eeuw werden astronomie en astrologie samen bestudeerd, waarna ze werden opgesplitst in twee verschillende disciplines.

Noot: de seizoenen op het noordelijk halfrond zijn tegengesteld