

Ædith Hagenaar

# YULETIJD NACHTBOEK

werkboek voor de magische midwintertijd



## WWW.YULENACHTEN.NL

De spelling van de naam van de periode rond de Winterzonnwende varieert en kan zijn Joel, Yule of Jule. Wij hebben er voor gekozen om voor de hele periode de naam Yule te gebruiken, en voor de specifieke nacht de naam Joelnacht.

Copyright © 2020 Ædith Hagenaar

Dit is een uitgave van Palaysia Publishers, Amstelveen  
ISBN 978-94-92412-18-8    NUR 720    Eerste druk

Met dank aan [www.nederlandsheidendom.net](http://www.nederlandsheidendom.net), Imelda Almqvist, Kathryn Hocking en Annine van der Meer.

Afbeelding omslag © Vitalii Bashkatov

Afbeeldingen iStockPhoto.com:

© Lanski, © rzoze19, © Stanislav Hubkin, © shaunl, © borchee, © svetikd, © OlegKov, © KristinaKibler, © borchee, © skynesher, © jacoblund, © Shelly Still, © Massonstock, © inarik, © Patrick Daxenbichler, © DisobeyArt, © PaulShlykov, © alexeyanashkin, © sara\_winter, © AnnaTamila, © milanfoto

Afbeelding Vlier: ZALiX / Bas Dekker

Afbeeldingen via Wikipedia in het publieke domein:

Friedrich Wilhelm Heine (1845-1921), Ludvig Bernhard Hansen (1856–1933), Ferdinand Lindner (rond 1880), Library of Congress REPRODUCTION NUMBER: LLC-DIG-ppmsc-09892 (spinnewiel), enkele werken illustrator onbekend.


Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



# INHOUD

★ ★ · YULETIJD NACHTBOEK .....	4
★ ★ · HANDLEIDING .....	6
★ ★ · ETEN EN DRINKEN TIJDENS YULE .....	9
1E ADVENT .....	12
2E ADVENT .....	14
3E ADVENT .....	16
4E ADVENT .....	18
1 <sup>STE</sup> YULE NACHT 20/21 december .....	21
2 <sup>DE</sup> YULE NACHT 21/22 december .....	27
3 <sup>DE</sup> YULE NACHT 22/23 december .....	35
4 <sup>DE</sup> YULE NACHT 23/24 december .....	41
5 <sup>DE</sup> YULE NACHT 24/25 december .....	47
6 <sup>DE</sup> YULE NACHT 25/26 december .....	53
7 <sup>DE</sup> YULE NACHT 26/27 december .....	59
8 <sup>STE</sup> YULE NACHT 27/28 december .....	65
9 <sup>DE</sup> YULE NACHT 28/29 december .....	71
10 <sup>DE</sup> YULE NACHT 29/30 december .....	79
11 <sup>DE</sup> YULE NACHT 30/31 december .....	85
12 <sup>DE</sup> YULE NACHT 31 december / 1 januari .....	93
1/5 januari .....	93
13 <sup>DE</sup> YULE NACHT 5/6 januari .....	99
★ ★ · REFLECTIES EN INZICHTEN .....	109
★ ★ · YULE SPROOKJES .....	110



# YULETIJD NACHTBOEK

*'In het donkerste van de winter, ontdekte ik dat zich, binnen in mij, een onoverwinnelijke zomer bevond.'* –Albert Camus

## ★☆☆ De advent

Al vanaf de Zomerzonnwende op 21 juni worden de dagen korter, en vanaf eind november blijft er, hoe noordelijker je komt, steeds minder daglicht over. Op weg naar de donkerste dag, kijken we toch al uit naar de aankomst (advent) van de nieuwe zon. De vier zondagen vóór Midwinter beginnen we met de voorbereidingen.

## ★☆☆ De betoverde nachten

De Yule nachten zijn de nachten tussen de jaren, de niemands-tijd, de tijd van overgang en mystiek. De zon, Moeder Aarde, zelfs wij mensen, lijken betoverd. Het woord Yule, Jule of Joel vindt zijn oorsprong in het Germaans (jehwl), vanuit het Indo-Europees (jek), en betekent spreuk, bezwering of betovering. Yule nachten betekent dus 'betoverde nachten'.

Met de oefeningen en rituelen in dit werkboek heb je een gereedschap in handen om die betovering in je eigen leven uit te nodigen en ten positieve aan te wenden.

## ★☆☆ Wicke dagen

Naast de rituelen en gebruiken in de Yule nachten, hebben de dagen tijdens de Yuletijd een speciale, voorspellende waarde.

Deze dagen worden *Wicke dagen* genoemd. Het woord 'wicke' hangt samen met het woord 'wichelen', en betekent waarzeggen of voorspellen. De dagen in de Yuletijd staan elk voor een maand – wat er die dag gebeurt, heeft een voorspellende waarde voor die maand.

In dit werkboek kun je bijhouden wat er op een Wicke dag gebeurt, en op die manier inzichten krijgen over de kwaliteit van, en zelfs gebeurtenissen in de maanden die voor je liggen.

Met dit werkboek heb je een krachtig energetisch kader om het oude jaar af te sluiten, en het nieuwe jaar vorm te geven. Je creëert een energetisch grid of veld, en elke oefening en elk ritueel voegt daar pure, intentionele energie aan toe. Elke Yule nacht bouwt op de voorgaande en op deze manier laad je jouw persoonlijke blauwdruk voor het komende jaar op.

Dit is een gewijd proces – geef jezelf de ruimte en veiligheid om je er in onder te dompelen. Weet dat hoe eerlijker je bent tegenover jezelf, hoe beter de resultaten zullen zijn. Houd jezelf tijdens alle oefeningen en rituelen in een veld van warmte, waardering en zachtheid voor jezelf. Dit is jouw eigen proces, waarin niets moet – jij bent vrij om zoveel en zo weinig tijd en ruimte te besteden aan het dagboek, de oefeningen en rituelen, als goed voelt voor jou.



# HANDLEIDING

## ★☆☆ Yule nachten

De Yule nacht start na zonsondergang. Lees eerst het hoofdstuk over de betreffende Yule nacht in het boek 'Het geheim van de Yule nachten' van Jeanne Ruland, en voer eventuele opdrachten en oefeningen uit.

Pak dan het hoofdstuk van de betreffende Yule nacht in dit werkboek erbij. Vul je antwoorden op de vragen uit het boek in onder het kopje *Reflecties en inzichten in de Yule nacht* in dit werkboek. Je kunt hier ook de inzichten opschrijven die je hebt gekregen na eventuele oefeningen of meditaties.

Voordat je gaat slapen, denk je na over de maand in het volgende jaar die correspondeert met de Wicke dag ('s avonds 21 december denk je dus over februari): wat is je intentie voor die maand? Misschien weet je al dat je gaat bevallen, of dat je broer gaat trouwen, of dat je een belangrijke wedstrijd hebt, of dat je ouders vijftig jaar getrouwd zijn, of dat je voor je werk een belangrijke presentatie moet geven, of dat je dochter 25 wordt, of dat je dan een expositie hebt in een galerie, of dat je partner een belangrijke deadline heeft, of dat je een operatie hebt, of dat je op vakantie gaat... enzovoort. Verbind dat dan met de intentie voor die maand. Het kan ook zijn dat je geen speciale gebeurtenis hebt, voel dan wat een goede intentie zou zijn voor die maand: bezig met je gezondheid of fitheid, extra aandacht aan vrienden besteden, enzovoort.

## ★☆☆ Wicke dagen

De Wicke dag start bij zonsopgang, maar je zult waarschijnlijk al eerder wakker zijn. Neem elke ochtend een kwartiertje de tijd om het eerste deel van de Wicke dag in te vullen in dit werkboek, als volgt:

**Beschikbaar  
na aankoop  
van het boek**

## 1E ADVENT

Voor een overzicht van de data van de vier adventszondagen door de jaren heen, surf je naar [www.xxxxxx](http://www.xxxxxx) of scan je de QR-code.

### ★☆☆ De wens – Ik ben

Stel, op Oudejaarsavond komt een goede fee die jou één wens geeft voor het nieuwe jaar. Deze wens moet over jezelf gaan en mag geen andere betrekken. Daarnaast moet de wens gaan over wat je wilt, niet over wat je niet meer wilt. De wens moet gaan over een fundamentele verandering in je leven. Bijvoorbeeld:

#### **Toegestaan**

*Dat ik me gesteund en gedragen voel.*

*Dat ik gezond en fit ben.*

*Dat ik een succesvol ondernemer ben.*

*Dat ik mijn huis voor een goede prijs verkoop.*

*Dat ik zwanger/moeder word.*

#### **Niet toegestaan**

*Dat mijn partner me steunt.*

*Dat ik niet meer ziek ben.*

*Dat de start van mijn bedrijf succesvol verloopt.*

*Dat mijn huis voor een goede prijs verkocht wordt.*

*Dat een kindje bij ons komt.*

Schrijf deze wens op als een mantra (dus: 'Ik ben gezond en fit' of 'Ik verkoop mijn huis voor een goede prijs'):

.....

.....

Nadat de goede fee je wens heeft gehoord, laat ze weten dat er één voorwaarde is voordat ze de wens voor je in vervulling kan laten gaan. Als er één ding is, dat jou weerhoudt van het uitkomen van deze wens, wat zou dat dan zijn? Ook dit moet over jezelf gaan. Wees eerlijk, en zoek het diepste en meest pijnlijke. Bijvoorbeeld:

**Toegestaan**

*Ik vertrouw niemand.*

*Ik durf niet meer te vertrouwen.*

*Ik ben bang dat ik al*

*mijn geld verlies.*

*Ik kom hier nooit weg.*

*Dat ik bang ben om te falen.*

**Niet toegestaan**

*Mijn partner verandert nooit.*

*Mijn ziekte is ongeneeslijk.*

*De economie zit tegen.*

*De huizen prijzen dalen.*

*Dat mijn lichaam niet meewerkt.*

.....

.....

Herschrijf nu deze blokkade als een mantra op het fundamentele niveau van veiligheid en vertrouwen (dus: 'Ik ben altijd veilig ook als ik iets aan een ander overlaat', 'Ik vertrouw er op dat ik genees', 'Ik ben veilig en heb altijd genoeg geld', 'Ik vertrouw er op dat ik mijn droomhuis kan betalen' of 'Ik ben altijd veilig en ik geef me over aan het universum'):

.....

.....

Met deze twee mantra's weet je welk gevoel, wat voor kwaliteit je in de komende 28 dagen moet vasthouden, opdat zich het nieuwe in je leven kan manifesteren. Schenk gedurende de week steeds tijd en aandacht aan deze twee mantra's.





Treed binnen  
in de wereld  
van Vrouw Holle

## 1<sup>STE</sup> YULE NACHT 20/21 december

Voordat de Yuletijd begint, heb je al een eeuwig groene boom in huis gehaald, maar traditiegetrouw werd dit vandaag gedaan. Sta vanavond even stil bij dit kind van Moeder Aarde, en bedank het voor het voorbeeld van het leven dat doorgaat, ook in de meest donkere en koude tijden. Het is gebruikelijk om pas op Midwinter (morgen dus) de boom op te tuigen met lichtjes, zodat wij zelf het licht in de donkerste dagen aanleveren.



De twaalf nachten van midwinter worden ook wel moedersnachten genoemd. In de Yuletijd worden de beschermende moeders, en Moeder Aarde, oftewel de moedergodin Vrouw Holle, geëerd. Deze tijd is daarom bij uitstek geschikt om een familie-opstelling te doen op je moederlijn of de vrouwen in je voorouderlijke lijn.

Zet in deze Hollenacht na zonsondergang een kommetje melk voor een raam, zodat het het maanlicht kan opvangen. Giet de volgende ochtend de melk uit in de tuin als offer voor Moeder Aarde. Begin vanavond met vasten.

Bij het boek 'Het geheim van de Yule nachten' heb je de Vrouw Holle Yulereis cadeau gekregen. Download deze reis nu, en maak vanavond tijd om op deze bijzondere reis te gaan.

★☆☆ Reflecties en inzichten in de Yule nacht

---

---

 **Mijn intentie voor de maand januari is**

.....

.....

.....

# 1<sup>STE</sup> WICKE DAG 21 december

Maand *januari*

Dag .....

Kosmische kwaliteit .....

Maanfase .....

## ★☆☆ Dit droomde ik tijdens de Yule nacht

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★ ★ ★ **Ik trok deze tarot- of orakelkaart**

.....

.....

.....

★ ★ ★ **Dit gebeurde er deze wicke dag**

Weer .....

.....

Mijn stemming .....

.....

Toevalligheden .....

.....

Ontmoetingen .....

.....

Berichten .....

.....

.....

NACHT DER  
ONSCULDIGE  
KINDEREN



## 8<sup>E</sup> YULE NACHT 27/28 december

In de Nacht der Onschuldige Kinderen maken we ruimte voor de kinderen in onze familielijn, of in je eigen gezin, die niet (lang) hebben kunnen leven – door abortus, miskraam, doodgeboorte of overlijden op welke leeftijd dan ook. Over abortus, miskramen en doodgeboortes werd vroeger niet gesproken, dus het is goed mogelijk dat jij (oud-)tantes of (oud-)ooms of zelfs broers en zussen tussen de schare onschuldige kinderen van Vrouw Holle hebt, zonder dat je daarvan op de hoogte bent. Weet dat elk kind, zelfs als het maar een paar dagen in de buik gezeten heeft, onderdeel is van je familiesysteem. Door al deze kinderen te zegenen en eren, geven we ze erkenning en stabiliseren we de energie in ons familiesysteem.

**Beschikbaar  
na aankoop  
van het boek**

Download hier gratis het e-book 'Ritueelmeditatie' en doe deze meditatie als schitterende bekroning op je relatie met deze onschuldige kinderen (of scan de QR-code):

[www.xxxxxxxxxxxxxxxxxx](http://www.xxxxxxxxxxxxxxxxxx)

Heb je deze meditatie al eerder gedaan, dan volstaat een zegening zoals deze, waarbij je voor elk bekend kind een kaarsje aansteekt, en voor alle onbekende kinderen samen ook eentje:

*Ik erken en zegen de onschuldigen kinderen in mijn familielijn en uit mijn schoot, en nodig ze uit om mijn dierbaren en mij te ondersteunen met hun liefdevolle energie.*

Op pagina 88 van het boek vind je een oefening, die gericht is op de afgelopen 7 dagen van de Yuletijd. Je kunt deze oefening echter ook toepassen op het gehele afgelopen jaar. Maak daar in de ochtend van deze Yule nacht, of op de 8e Wicke dag, tijd voor.

NACHT DER WONDEREN  
LAATSTE WILDE JACHT





## 13<sup>E</sup> YULE NACHT 5/6 januari

Maak nog één maal de Vrouw Holle Yulereis om jouw transformatie af te sluiten.

In de Nacht der Wonderen hebben aanroepingen, rituelen, heilige handelingen, gebeden en smeebeden voor anderen, een versterkte en genezende werking. Wat wens jij anderen toe dit jaar?

★☆☆ Voor anderen roep ik aan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat wens jij de wereld toe dit jaar?

★☆☆ Voor de wereld roep ik aan

.....

.....



## YULE SPROOKJES

### ★☆☆ Er was eens...

Tijdens de Yule tijd vertelden de mensen elkaar de mythen en sagen die al eeuwen van mond tot mond gingen. In de moedernachten gingen die verhalen vooral over de grote godin Vrouw Holle, de drie Nornen (godinnen van het lot), en andere vrouwelijke hoofdrolspelers. Het diepere doel van de verhalen in de Yuletijd is om de mens naar zijn schaduwzijde te laten kijken, en die te transformeren. De Vlier en Vrouw Holle zijn verbonden aan het getal 13 – het getal van transformatie – en de Yuletijd is dan ook bij uitstek geschikt om een (grote) transformatie in je leven aan te gaan. Zodra je dat hebt gedaan, ben je klaar om met de prins of prinses te trouwen...

★☆☆ **Download nu twee mooie midwintersprookjes met hun esoterische betekenis, via**

W **EEK**



Beschikbaar  
na aankoop  
van het boek