

# Dag 18: De Winter-Zonnewende - Het Portaal van Licht en de Helende Kracht van Maretak

De reis door de kersttijd bereikt vandaag haar hoogtepunt met de winter-zonnewende, het heiligste moment van het jaar waarin de duisternis haar diepste punt bereikt en het licht opnieuw geboren wordt. Deze dag onthult de diepste mysteries van kosmische alchemie, de transformatie van het zenuwstelsel als innerlijke kerstboom, en de helende kracht van maretak als brug tussen hemel en aarde.

## De Winter-Zonnewende: Kosmische Alchemie

De winter-zonnewende is veel meer dan een astronomisch fenomeen - het is een portaal van transformatie waarin hemel en aarde, macro- en microkosmos, in perfecte harmonie samenwerken.

- **Wetenschappelijke Basis:** De zonnewende gaat over wat er op dit moment van het jaar aan de hemel gebeurt. De uiterlijke alchemie beïnvloedt ook de innerlijke alchemie, waardoor een directe verbinding ontstaat tussen kosmische en persoonlijke transformatie.
- **Langere Nachten:** Tijdens de Advent-periode zijn de nachten langer en zijn we dus langer blootgesteld aan maanlicht. De lichtinstroom in het hersenvocht bij Thura Aesis of de Poort van Brahma wordt hierdoor versterkt.
- **Kosmische Oplading:** Ook al is het een donkere tijd van het jaar, vieren we het licht, omdat we worden opgeladen door kosmische krachten. Deze paradox van licht in duisternis is de kern van het zonnewende-mysterie.
- **Boomsap en Vitale Vloeistoffen:** De maan zorgt er in deze tijd van het jaar ook voor dat er meer boomsap in de bomen stroomt. Boomsap is de levensenergie van bomen die op dezelfde manier wordt versterkt als de vitale vloeistoffen van het menselijke lichaam.

Kosmisch Fenomeen	Lichamelijk Effect	Spirituele Betekenis	Transformatieprocesses
Langere nachten	Meer maanlicht opname	Versterkte intuïtie	Opening van derde oog
Zonnewende	Hersenvocht activatie	Poort van Brahma opent	Goddelijke verbinding
Boomsap stroom	Vitale vloeistoffen	Zenuwstelsel voeding	Innerlijke kerstboom

## De Drieënhalve Dag van Transformatie

Het hart van de zonnewende-mysterie ligt in de drieënhalve dag van transformatie die volgt op de kortste dag van het jaar.

- **22 December:** Op 22 december beleven we de kortste dag van het jaar. Dit markeert het diepste punt van duisternis en het begin van de transformatie.
- **Drieënhalve Dag Expansie:** Gedurende de daaropvolgende drieënhalve dag vindt er een expansie plaats en wordt de zon, Z-O-N of Zoon, herboren op 25 december. Daar komt de datum van Kerstmis vandaan.

- Macro-Kosmische Parallel: Dit is een directe macro-kosmische parallel met de innerlijke alchemie. Wat zich in de hemel voltrekt, weerspiegelt zich in het menselijk lichaam en bewustzijn.
- Openbaring 11:11: "En na die drie en een halve dag voer een Levens-Geest uit God in hen, en zij gingen op hun voeten staan en grote vrees viel op hen allen, die hen aanschouwden." Deze bijbeltekst beschrijft precies het proces van spirituele wedergeboorte.

### **Percival's Bevestiging van Lichaam-Licht Verbinding**

Harold Percival bevestigt in zijn werk "Thinking and Destiny" de wetenschappelijke basis van spirituele transformatie tijdens de Advent-periode.

- Gunstige Conditie: Percival bevestigt dat het lichaam zich in een gunstige conditie bevindt om licht te ontvangen tijdens de Advent-periode.
- Maan en Zonnekiemen: Hij beschrijft in detail hoe de maan en zonnekiemen een wedergeboorte in het lichaam uitvoeren, op precies dezelfde manier als de zon en de maan een wedergeboorte aan de hemel uitvoeren.
- Innerlijke Kerstboom: Onze innerlijke kerstmis of kerstbomen - ons zenuwstelsel - worden verlicht en aangevuld terwijl het zonnejaar eindigt en een nieuwe cyclus begint.

### **Maretak: De Helende Boodschapper van de Winter**

Maretak onthult zich als een van de meest krachtige symbolen en geneesmiddelen van de winter-zonnewende, met diepgaande spirituele en medicinale eigenschappen.

- Groenblijvende Vitaliteit: Maretak is een groenblijvende plant die groen blijft tijdens de donkerste periode van het jaar, voorafgaand aan de winter-zonnewende. De plant symboliseert leven, vitaliteit en vruchtbaarheid.
- Herinnering aan Continuïteit: In veel tradities is het een herinnering dat het leven doorgaat, zelfs in de winter, een periode waarin de zon het zwakst schijnt.
- Heilige Plant: In de oudheid werd maretak door Druïden, Indianen, Kelten en oude Grieken vereerd als de heilige plant. Zij geloofden dat maretak een mystieke verbinding had met het goddelijke.
- Tussen Hemel en Aarde: Omdat de plant hoog in de bomen groeit, ogenschijnlijk tussen hemel en aarde, werd het gezien als een brug tussen de materiële en spirituele werelden.

### **Rituele Betekenis van Maretak**

De rituele aspecten van maretak onthullen diepgaande spirituele waarheden over bescherming en transformatie.

- Zonnewende Oogst: Tijdens de zonnewende werd maretak geoogst als onderdeel van rituelen om de wedergeboorte van de zon en de overwinning van het leven op de dood te vieren.
- Bescherming tegen Duisternis: Men geloofde dat maretak bescherming bood tegen het kwaad, ongeluk en duistere krachten. Het symboliseert ons vermogen om negatieve energieën om te zetten en licht in het lichaam te creëren.

- **Transformatie van Negativiteit:** Maretak vertegenwoordigt de alchemistische kracht om duisternis in licht te transformeren, wat de essentie is van spirituele ontwikkeling.

## **Medicinale Eigenschappen van Maretak**

De moderne wetenschap bevestigt de krachtige helende eigenschappen van maretak die al eeuwenlang door traditionele genezers werden erkend.

- **Europese Geneeskunde:** Maretak wordt al lang gebruikt in traditionele geneeswijzen vanwege zijn medicatie eigenschappen. Het staat bekend om de behandeling van verschillende aandoeningen zoals hoge bloeddruk, epilepsie en zelfs kanker.
- **Zwitserse en Duitse Praktijk:** In Zwitserland en Duitsland wordt tegenwoordig aan 60% van alle kankerpatiënten op enig moment in hun behandeling maretak voorgeschreven.
- **Iscador Maretak:** Dit is een integraal onderdeel van een holistische behandelmethode genaamd de antroposofische benadering van gezondheid en ziekte, die zich richt op het lichaam, de ziel en de geest van de patiënt.

## **Werkzame Stoffen in Maretak**

De biochemische samenstelling van maretak onthult waarom het zo'n krachtig geneesmiddel is voor zowel lichaam als geest.

- **Viscotoxinen:** Dit zijn kleine eiwitten die cytotoxisch zijn. Dit betekent dat ze bepaalde schadelijke cellen in het lichaam, zoals kankercellen, kunnen aanvallen en vernietigen.
- **Lecithine:** Dit helpt bij het stabiliseren van celmembranen, wat essentieel is voor het behoud van gezonde cellen en het voorkomen van ziekten. Creatieve essenties zijn heel rijk aan lecithine, wat verklaart waarom retentie zo'n vitaliserend effect heeft.
- **Maretak Lectinen:** Eiwitten die bekend staan om hun vermogen om het immuunsysteem en het lymfestelsel te stimuleren. Er wordt onderzoek gedaan naar hun anti-kanker werking.
- **Alkaloïden:** Deze staan bekend om hun vermogen om de bloeddruk te verlagen en een kalmerend effect op het zenuwstelsel te hebben. Ze helpen je om in de parasympatische modus te komen, uit te rusten en te verteren.

## **Maretak en het Immuunsysteem**

De unieke combinatie van bio-actieve stoffen in maretak maakt het tot een krachtig middel voor immuunondersteuning, vooral tijdens de winter.

- **Winterse Ondersteuning:** In de winter, wanneer ziekte en gebrek aan zonlicht het immuunsysteem verzwakken, werkt maretak als een herstellend kruid dat de vitaliteit en de lymfe-functie stimuleert.
- **Holistische Benadering:** De antroposofische benadering omvat de volledige acceptatie van bewezen wetenschappelijke methoden en homeopathie, therapie, antroposofische geneeskunde, cytotherapie, kunsttherapie, massage, counseling en meer.
- **Ziekte als Transformatie:** Deze methode erkent dat elke ziekte de kiem van

verandering en de mogelijkheid voor een nieuwe richting in zich draagt.

## **Kussen onder de Maretak: Het Heilige Huwelijk**

De traditie van kussen onder de maretak onthult een diepgaande alchemistische waarheid over de vereniging van tegenstellingen.

- Noorse Mythologie: In de Noorse mythologie werd maretak geassocieerd met vrede en verzoening. Kussen onder de maretak zou goodwill, liefde en harmonie bevorderen.
- Kersttraditie: In de loop van de tijd is dit uitgegroeid tot een prachtige kersttraditie die symbool staat voor liefde, vreugde en genegenheid.
- Energetische Verzoening: Door vrede te sluiten en oude energetische contracten van conflict, frustratie of woede los te laten, kan het hart opzwellen en de afgifte van oxytocine stimuleren.
- Oxytocine Katalysator: Oxytocine is de katalysator voor het metabolisme van de pijnappelklier, wat de verbinding tussen liefde en spirituele verlichting onthult.

## **Het X-Symbool en Christusbewustzijn**

De symboliek van het kussen onder maretak onthult diepere verbindingen met Christusbewustzijn en alchemistische transformatie.

- X voor Kussen: Het X-symbool wordt gebruikt om kussen te illustreren, net zoals de X voor Christus in de afkorting X-mas.
- Energie-uitwisseling: Kussen is een vorm van energie-uitwisseling die veel dieper gaat dan fysiek contact.
- Geheim Teken: Kussen onder de maretak is eigenlijk een geheim teken voor de vereniging van de pijnappelklier met de hypofyse en de maanklier, die in het heilige huwelijk treden.
- Alchemistische Bruiloft: Dit is te vergelijken met de alchemistische bruiloft - de vereniging van tegenstellingen die tot spirituele voltooiing leidt.

## **De Vereniging van Klieren**

Het heilige huwelijk dat wordt gesymboliseerd door kussen onder maretak onthult de samenwerking tussen de belangrijkste endocriene klieren.

- Pijnappelklier: Vertegenwoordigt het mannelijke, zonne-principe en de verbinding met kosmisch bewustzijn.
- Hypofyse: Fungeert als de meesterklier die alle andere hormonale processen reguleert.
- Maanklier: Symboliseert het vrouwelijke, maan-principe en de cyclische natuur van transformatie.
- Heilige Drieëenheid: De samenwerking van deze drie klieren creëert een heilige drieëenheid die spirituele verlichting mogelijk maakt.

## **Lesvragen over de Uitgebreide Onderbouwing van Dag 18:**

1. Winter-Zonnewende Mysterie: Wat is de spirituele betekenis van de winter-zonnewende? Hoe verhoudt de kortste dag zich tot de geboorte van licht?

2.Kosmische Alchemie: Hoe beïnvloedt de uiterlijke alchemie (astronomische gebeurtenissen) de innerlijke alchemie van het menselijk lichaam?

3.Maanlicht en Hersenvocht: Wat is de verbinding tussen langere nachten, meer maanlicht, en de lichtinstroom in het hersenvocht?

4.Thura Aesis: Wat is Thura Aesis of de Poort van Brahma? Hoe functioneert deze als toegangspoort voor kosmische energie?

5.Drieënhalve Dag: Wat is de betekenis van de drieënhalve dag tussen de zonnewende en Kerstmis? Hoe verhoudt dit zich tot Openbaring 11:11?

6.Boomsap Parallel: Hoe verhoudt de toename van boomsap in bomen zich tot de vitale vloeistoffen in het menselijk lichaam?

7.Percival's Bevestiging: Wat bevestigt Harold Percival over de gunstige conditie van het lichaam tijdens Advent?

8.Maretak Symboliek: Waarom werd maretak door oude culturen als heilig beschouwd? Wat symboliseert het groen blijven in de winter?

9.Medicinale Eigenschappen: Welke werkzame stoffen in maretak dragen bij aan zijn helende werking? Hoe werken viscotoxinen en lectinen?

10.Antroposofische Geneeskunde: Wat is de antroposofische benadering van gezondheid? Hoe integreert het wetenschap en spiritualiteit?

11.Kussen onder Maretak: Wat is de diepere betekenis van de traditie van kussen onder maretak? Hoe verhoudt dit zich tot oxytocine?

12.X-Symbool: Wat is de verbinding tussen het X-symbool voor kussen en het X-symbool voor Christus?

13.Heilige Huwelijk: Wat wordt bedoeld met het heilige huwelijk van pijnappelklier, hypofyse en maanklier?

14.Alchemistische Bruiloft: Hoe verhoudt kussen onder maretak zich tot de alchemistische bruiloft van tegenstellingen?

15.Innerlijke Kerstboom: Wat wordt bedoeld met het zenuwstelsel als 'innerlijke kerstboom'? Hoe wordt deze verlicht?

### **Aanvullende Reflectievragen voor Diepere Studie:**

1.Astronomie van Zonnewende: Wat gebeurt er precies astronomisch tijdens de winter-zonnewende? Hoe beïnvloedt dit het leven op aarde?

- 2.Circadiaanse Ritmes: Hoe beïnvloeden langere nachten en minder zonlicht onze circadiaanse ritmes en hormonale balans?
- 3.Maretak Onderzoek: Welke wetenschappelijke studies ondersteunen de anti-kanker eigenschappen van maretak?
- 4.Endocriene Systeem: Hoe werken de pijnappelklier, hypofyse en andere endocriene klieren samen in het lichaam?
- 5.Oxytocine Functie: Wat zijn alle functies van oxytocine in het lichaam? Hoe beïnvloedt het sociale binding en spirituele ervaringen?
- 6.Antroposofie: Wat zijn de grondbeginselen van de antroposofische beweging van Rudolf Steiner?
- 7.Parasympatisch Zenuwstelsel: Hoe activeert het parasympatische zenuwstelsel rust en herstel in het lichaam?
- 8.Cerebrospinale Vloeistof: Wat is de rol van cerebrospinale vloeistof in het zenuwstelsel en bewustzijn?
- 9.Seizoensgebonden Depressie: Hoe beïnvloedt gebrek aan zonlicht de mentale gezondheid tijdens de winter?
- 10.Plantengeneeskunde: Hoe worden planten zoals maretak gebruikt in verschillende traditionele geneeskundige systemen?

### **Integratieve Vragen voor Persoonlijke Toepassing:**

- 1.Jouw Zonnewende: Hoe kun je de winter-zonnewende bewust ervaren als een moment van persoonlijke transformatie?
- 2.Licht in Duisternis: Welke 'duisternis' in je leven vraagt om transformatie tot licht? Hoe kun je dit proces ondersteunen?
- 3.Kosmische Afstemming: Hoe kun je je bewuster afstemmen op kosmische cycli en hun invloed op je lichaam en geest?
- 4.Innerlijke Kerstboom: Hoe kun je je zenuwstelsel bewust voeden en 'verlichten' tijdens de winterperiode?
- 5.Maretak Genezing: Hoe kun je de helende eigenschappen van maretak (letterlijk of symbolisch) integreren in je leven?
- 6.Heilige Huwelijk: Hoe kun je de samenwerking tussen je verschillende 'klieren' of bewustzijnscentra bevorderen?

7.Oxytocine Activatie: Welke activiteiten en houdingen stimuleren de natuurlijke productie van oxytocine in je lichaam?

8.Energetische Contracten: Welke oude 'energetische contracten' van conflict of pijn ben je bereid los te laten voor meer vrede?

9.Parasympatische Activatie: Hoe kun je bewust je parasympatische zenuwstelsel activeren voor rust en herstel?

10.Drieënhalve Dag Ritueel: Hoe kun je de drieënhalve dag na de zonnwende gebruiken voor persoonlijke wedergeboorte?

### **Synthese Vragen voor Diepe Integratie:**

1.Wetenschap en Spiritualiteit: Hoe kunnen moderne wetenschappelijke inzichten over neurochemie en astronomie de oude wijsheid over zonnwende-mysteriën verdiepen?

2.Collectieve Transformatie: Als individuele zonnwende-transformatie bijdraagt aan collectieve evolutie, hoe zie je dan jouw persoonlijke 'wedergeboorte' als onderdeel van een groter proces?

3.Moderne Maretak: Hoe kunnen de principes van maretak-genezing worden toegepast in moderne holistische gezondheidszorg?

4.Technologie en Natuurcycli: Hoe kunnen we in ons digitale tijdperk de verbinding met natuurlijke cycli zoals de zonnwende herstellen?

5.Seizoenen van de Ziel: Hoe kun je de natuurlijke seizoenen gebruiken als gids voor je innerlijke cycli van groei en rust?

6.Leiderschap en Verlichting: Hoe kunnen leiders de principes van zonnwende-transformatie toepassen om authentieke geleiding te bieden?

7.Collectieve Genezing: Hoe kunnen de helende eigenschappen van maretak worden toegepast op collectieve trauma's en sociale wonden?

8.Universele Symbolen: Hoe manifesteren zonnwende-symbolen zich in verschillende culturen? Wat is de universele kern?

9.Het Geschenk van Duisternis: Hoe kunnen we duisternis en moeilijke tijden zien als noodzakelijke voorbereiding op licht en groei?

10.De Eeuwige Cyclus: Hoe zie je de cyclus van dood en wedergeboorte als een eeuwig patroon van kosmische en persoonlijke evolutie?

## **Mystieke Contemplatie Vragen:**

1.De Zonnewende Ervaring: Ga bewust de stilte van de zonnewende binnen. Voel het moment waarop duisternis omslaat in licht. Wat wordt er in jou geboren?

2.Het Heilige Huwelijk: Visualiseer de vereniging van je pijnappelklier, hypofyse en 'maanklier'. Voel hoe deze drie centra samenwerken in harmonie.

3.Maretak Meditatie: Verbind je met de energie van maretak als brug tussen hemel en aarde. Welke genezing brengt het voor jou?

4.De Innerlijke Kerstboom: Ervaar je zenuwstelsel als een boom van licht. Voel hoe elke zenuw een tak is die oplicht met bewustzijn.

5.Kosmische Ademhaling: Adem bewust met de kosmische ritmes. Voel hoe je inademt met de maan en uitademt met de zon.

## **Praktische Oefening Vragen:**

1.Zonnewende Ritueel: Creëer een persoonlijk zonnewende-ritueel waarin je het oude jaar loslaat en het nieuwe verwelkomt. Welke intenties zet je?

2.Maretak Genezing: Onderzoek de mogelijkheden van maretak als natuurlijk supplement (onder begeleiding). Welke effecten merk je?

3.Licht Meditatie: Mediteer dagelijks op licht tijdens de donkerste dagen. Visualiseer licht dat groeit in je lichaam. Hoe verandert je energieniveau?

4.Oxytocine Praktijk: Oefen dagelijks activiteiten die oxytocine stimuleren (knuffelen, dankbaarheid, verbinding). Welke effecten ervaar je?

5.Kosmische Timing: Stem je dagelijkse routine af op de zonnewende-energie. Ga vroeger slapen, mediteer bij zonsopgang. Welke veranderingen merk je?