



Hoi ,

Voel jij ook, hoe de energie naar binnen keert? Hoe de kortere dagen je dagelijkse bezigheden beïnvloeden. Misschien ga je wel met donker de deur uit naar je werk, om in het donker weer thuis te komen.

Hoe ervaar jij het donker, kan je je aan het ritme overgeven?

In deze nieuwsbrief neem ik je mee in de dynamiek van de seizoenen, en wil ik je de schoonheid laten zien van deze tijd, van het donker.

Onderaan deze nieuwsbrief tref je een virtueel kerstkadootje aan in de vorm van een meditatie die ik speciaal voor deze gelegenheid heb opgenomen. En daarnaast krijg je het recept een van mijn favoriete drankjes om je te verwarmen in deze koude periode en mocht je het nog niet ontvangen hebben, dan tref je ook het inmiddels alom geliefde recept van de Krachtbouillon aan.

Ik wens je veel leesplezier toe en een mooie decembermaand!

Met een hartverwarmende groet,

Laura van Loon

Het donkerste van het donker

We naderen de dag van de winterzonnepunt, dit jaar op 22 december om exact 04.27 uur. Tot dit moment keert de energie zich naar binnen, is het elke dag een beetje korter licht en een beetje langer donker. Het donker neemt dagelijks wat meer ruimte, tot over een week, de nacht van 21 op 22 december is het de langste nacht van het jaar, het donkerste van het donker. Het Yin van het Yin.

De dynamiek in de natuur, nodigt ons uit om met het seizoen mee naar binnen te keren. Een periode van introspectie, van rusten en tot stilstand komen. Niet willen bereiken, niet doen, niet weten, maar zijn, zijn in het moment. Zijn met het onbekende, zijn met de wijsheid, die verder reikt dan kennis. Zijn in Stilte. Deze tijd is ook een tijd van samenzijn, samen-zijn. Het licht buiten ons, in de natuur, heeft zich teruggetrokken en in huis ontsteken we een vuurtje. We komen samen bij het vuur en delen onze verhalen. Zo voeden en verwarmen we ons van binnenuit.

Het is een dynamiek die we in onze westerse cultuur nog nauwelijks kennen of waarderen. Stilstand is achteruitgang... zeggen ze... En donker wordt makkelijk verward met duister.

Stilstand en of stilte worden in mijn ogen ondergewaardeerd, net als het donker. Ze zijn onderdeel van het leven, we kunnen niet zonder. De natuur laat het duidelijk zien, ze is mijn grote inspiratiebron. We lijken het vergeten te zijn. Wij zijn onderdeel van de natuur, wij zijn de natuur.

Zij laat ons iedere dag de cyclus van licht en donker zien. En jaar na jaar laat ze zien dat het tot stilstand laten komen van de groei, het laten vallen van de bladeren en terugtrekken van de sapstromen een onderdeel zijn van de cyclus van het leven. Het loslaten en tot stilstand komen van de beweging zijn noodzakelijk om na deze rustperiode een nieuwe cyclus van groei op te kunnen starten. De eindeloze dynamiek van licht en donker en van expansie en contractie. Ze balanceren elkaar, kunnen niet zonder elkaar.

Juist deze tijd van het jaar nodigt uit om naar binnen te keren, te reflecteren. Een tijd van rust en introspectie. Wat heeft het afgelopen jaar je gegeven? Wat laat je achter en wat neem je mee het nieuwe jaar in? Met die inzichten kunnen we met wijsheid het nieuwe jaar tegemoet treden.



Verbind je met de Stilte in jou

De nacht van 21 op 22 december is het moment dat we het donkerste van het donker beleven en het moment dat het licht weer geboren wordt. Want in het diepste Yin wordt het Yang geboren. Dan zal de energie zich langzaam maar zeker, stapje voor stapje naar buiten gaan richten. Worden we uitgenodigd om voorzichtig uit onze schuilplaatsen te komen.

21 december is voor mij een dag om samen te komen, samen te zijn, om stil te staan bij het donkerste van het donker, haar te bedanken voor haar inzichten en wijsheid en om het prille nieuwe licht te verwelkomen.

Tot die tijd verbind ik me met het donker, haar stille wijsheid.

Het is mijn wens voor jou dat je in deze wintertijd jezelf gunt om af en toe te vertragen en te verstillen. Om je te helpen om je te verbinden met de Stilte in jou, heb ik een korte meditatie voor je opgenomen. Via onderstaande link kan je hem beluisteren.



Voor de innerlijke mens

Omdat volgend de Chinese Geneeswijzen lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn heb ik ook heerlijk verwarmend recept voor je toegevoegd.

Laat je innerlijke vuurtje maar verwarmen door deze winterse 'glühsap'. Want juist in het yin van het yin, is het fijn om jezelf en jouw dierbaren te trakteren op een hart- en buik-verwarmende drank.

Voel je vrij om het recept en de meditatie te delen.



★★★★★

'Winter-Glühwein'

 4-6 personen  1,5 uur

INGREDIËNTEN

- 1,5 liter water met appeldiksap
- 1 kaneelstokje
- 1 citroen in tweeën
- 5 kardamompeultjes
- 1 steranijs
- 3 cm gemberwortel

BEREIDING:

1. Doe alle ingrediënten in een pan
2. Verwarm het sap tot ca 75 graden.
3. Laat het geheel een uur op een vlamverdeler op een klein vuurtje pruttelen. Let op: het mag niet koken! (dan gaan de smaken verloren).
4. Verwijder de citroen om te voorkomen dat het sap bitter wordt.
5. Serveer in je favoriete mok

Proost!

WWW.LAURAVANLOON.COM

En het boek?

De wintertijd dwingt mij ook om te vertragen, naar binnen te keren.

Afgelopen maand werd ik tot stoppen gemaand door een stevige griep. Maar inmiddels begint de inspiratie weer te kriebelen en ben ik weer flink aan het creëren. De vorm van het boek lijkt zich langzaam te ontvouwen, het is een proces van schrijven en schrappen, het terugbrengen van woorden naar de essentie. Meebewegen op de dynamiek van het seizoen en de golven van inspiratie. Soms borrelt er iets midden in de nacht, zoals ik bovenstaande meditatie om 2u 's nachts opnam, in het yin van het yin van de nacht, ik geniet ervan. De stilte van het moment benuttend. Het is een bijzonder proces.

Het boek is onderweg, maar wanneer de inspiratie 'vermaterialiseert' tot een boek, dat weet ik nog niet. Passend bij deze tijd van het jaar, het yin van het yin, het niet-weten





Tijdens de griep heb ik genoten van de krachtbouillon op bovenstaande foto. Gelukkig hebben we altijd een flinke voorraad. Omdat het recept zo waardevol is, gaf ik het een paar jaar geleden in geprinte versie aan mijn cliënten mee en deelde ik het al op Facebook. Mocht je het gemist hebben, dan deel ik het hierbij nog een keer.

Als je op de foto van de soep klikt, wordt je naar mijn website gelinkt waar het recept van deze geneeskrachtige bouillon op je staat te wachten.

Ik proost op jouw gezondheid!

Laura van Loon

Den Haag
Netherlands



[Unsubscribe](#)

