



# MAANJOURNAL

Leven met de maan voor meer balans en geluk

Josie Boog

PAPER LIFE

# INHOUD

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>Inleiding</b>           | <b>7</b>  |
| <b>Maantabel 2021/2022</b> | <b>14</b> |
| <b>De sterrenbeelden</b>   |           |
| Ram                        | 18        |
| Stier                      | 20        |
| Tweelingen                 | 22        |
| Kreeft                     | 24        |
| Leeuw                      | 26        |
| Maagd                      | 28        |
| Weegschaal                 | 30        |
| Schorpioen                 | 32        |
| Boogschutter               | 34        |
| Steenbok                   | 36        |
| Waterman                   | 38        |
| Vissen                     | 40        |
| <b>Nieuwe maan</b>         |           |
| Nieuwe maan in Ram         | 44        |
| Nieuwe maan in Stier       | 52        |
| Nieuwe maan in Tweelingen  | 58        |
| Nieuwe maan in Kreeft      | 64        |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Nieuwe maan in Leeuw        | 72  |
| Nieuwe maan in Maagd        | 78  |
| Nieuwe maan in Weegschaal   | 84  |
| Nieuwe maan in Schorpioen   | 90  |
| Nieuwe maan in Boogschutter | 96  |
| Nieuwe maan in Steenbok     | 102 |
| Nieuwe maan in Waterman     | 108 |
| Nieuwe maan in Vissen       | 114 |

### **Nieuwe maan-rituelen**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Altaar                          | 124 |
| Badritueel voor meer zelfliefde | 128 |
| Intentie-jar                    | 132 |
| Visualisatieritueel             | 136 |
| Scripting-ritueel               | 140 |
| Cleansing-ritueel               | 144 |

### **Volle maan**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Volle maan in Ram          | 150 |
| Volle maan in Stier        | 156 |
| Volle maan in Tweelingen   | 162 |
| Volle maan in Kreeft       | 168 |
| Volle maan in Leeuw        | 174 |
| Volle maan in Maagd        | 180 |
| Volle maan in Weegschaal   | 186 |
| Volle maan in Schorpioen   | 192 |
| Volle maan in Boogschutter | 198 |
| Volle maan in Steenbok     | 204 |
| Volle maan in Waterman     | 210 |
| Volle maan in Vissen       | 216 |

### **Volle maan-rituelen**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Dankbaarheidsritueel       | 224 |
| Letting go-verbrandritueel | 228 |
| Volle maan-badritueel      | 232 |





## INLEIDING

Je hebt je misschien al eens afgevraagd wat er precies zo magisch is aan de maan. Het is 's avonds niet alleen een bijzondere verschijning in de donkere lucht - de ene keer zie je haar helemaal niet en de andere keer straalt ze helder aan de hemel. Je kunt tegenwoordig ook veel informatie vinden over de kracht van de maan. Zo kun je met behulp van de maan mooie intenties zetten om te manifesteren of je krachtig voelen door juist meer in jezelf te keren. De mogelijkheden zijn eindeloos en iedereen houdt er andere rituelen op na. Ik ga jou niet vertellen wat je móét doen, maar ik begeleid je - samen met *mama moon* - op jouw weg naar meer balans en geluk in je leven. Dit journal draait namelijk om jou: jouw gevoelens, jouw intuïtie en jouw gedachtes.

Mijn wens voor jou is dat je met het *Maanjournal* meer leert over astrologie en je eigen magie, en dat je deze leert te gebruiken in je dagelijks leven. Ik hoop dat dit journal ervoor zorgt dat je op een nieuwe manier naar jezelf en de maan zult kijken.

In de westerse astrologie symboliseert de maan de emoties, de vrouwelijke energie en het moederfiguur. De maan gaat over gevoelens en wat we vooral vanbinnen meemaken. Of je je er nu bewust van bent of niet, de maan heeft invloed op ons allemaal. Wanneer je er meer op gaat letten, zul je merken dat je bijvoorbeeld tijdens een volle maan wat gevoeliger bent dan anders. Of misschien merk je dat je tijdens de nieuwe

maan in Ram ineens barst van de energie. In dit *Maanjournaal* ga je dit allemaal ontdekken.

Ik bestudeer al jaren de westerse astrologie en heb veel mensen geholpen met hun eigen spirituele reis. Op het moment dat ik de 'geboortehoroscoop' ontdekte raakte ik geobsedeerd met astrologie. Nu ben ik gespecialiseerd in astrologische geboortehoroscopen en als ik mensen vertel dat er zoveel meer is dan alleen een zonneteken, raken ze meestal gefascineerd door hun maanteken. De maan heeft iets magnetisch. Het raakt mensen echt omdat de maan ons ware en 'naakte zelf' vertegenwoordigt. Het is het deel dat we voor de wereld verborgen houden tot dat we ons helemaal op ons gemak voelen bij iemand of onze omgeving. Het onthult onze behoeftes en de manier waarop we onze emoties uiten.

Ik gebruik de energie van de maan om meer met mijzelf en mijn emoties in contact te komen. Door rituelen tijdens de volle en nieuwe maan uit te oefenen, voel ik me meer mezelf. Het zijn momenten waarop ik check hoe ik me voel, wat mijn wensen zijn en waar ik misschien zelfs veranderingen kan maken. Voor mij zijn deze maanrituelen die ik heb ontwikkeld echt een moment van selfcare en ik ben blij dat ik deze met jou mag delen.

### **Hoe gebruik je het *Maanjournal*?**

Hoewel er acht verschillende maanfases zijn, werken we er in dit journal met twee: de nieuwe maan en de volle maan. Je gaat leren hoe je je tijdens de nieuwe maan kunt uiten en hoe je tijdens de volle maan kunt loslaten. Ook ga je leren welke invloed elk sterrenbeeld heeft op de maan. Het sterrenbeeld (zie pagina 11 voor meer uitleg) waar de maan in staat, geeft een bepaalde 'smaak' aan de desbetreffende maan.

De maan symboliseert gevoelens en daarom is het ook heel belangrijk om bij alle vragen je gevoel te gebruiken. Er is geen goed of fout antwoord. Ik wil benadrukken dat dit invulboek helemaal van jou is en door niemand beter kan worden ingevuld dan door jou. Of je nu op de pagi-

na's wilt schrijven, tekenen of plakken, alles kan en mag. Soms zul je de behoefte hebben om je mooiste handschrift te oefenen en soms heb je misschien zin om een beetje buiten de lijntjes te kleuren. Volg je gevoel!

Via de website [www.maryjosie.com/maantabel](http://www.maryjosie.com/maantabel) en op pagina 14 kun je heel handig per maand in de gaten houden in welk teken de volle en nieuwe maan staan en op welke datum dit plaatsvindt. In dit maanjournal kun je precies vinden welke energie je in elke fase kunt verwachten en welke vragen je jezelf kunt stellen. Ook vind je in dit maanjournal rituelen voor de nieuwe maan (zie pagina 122-147) en de volle maan (zie pagina 222-235). Deze rituelen hoef je niet per se op de dag van de volle of nieuwe maan uit te voeren. Voer ze uit wanneer je wilt, maar soms kan het een krachtig gevoel geven om dit juist wel tijdens een bepaalde volle of nieuwe maan te doen. Na elk ritueel is er ruimte voor notities. Hoe voelde je je bij het voorbereiden? Ook kun je de gedachten en ervaringen die je had tijdens het ritueel opschrijven of een paar dagen later evalueren hoe je je voelt en wat je de volgende keer anders zou doen. Wees vrij in wat je opschrijft. Doe wat werkt voor jou.

## **Nieuwe maan**

Wanneer de maan in haar nieuwe maanfase belandt, is het een goed moment om je te focussen op je dromen en om bewust tijd vrij te maken voor je toekomstplannen. Het is nieuwe maan wanneer de maan tussen onze aarde en de zon staat. Op die manier is ze onzichtbaar (voor ons), maar haar energie is zeker te voelen.

De nieuwe maan staat voor alles wat nieuw is: nieuwe energie, nieuwe projecten, nieuwe inzichten en misschien wel een nieuwe relatie of vriendschap. Het is dan ook een goed moment om te reflecteren en wat meer in jezelf te keren. Tijdens deze maanfase kun je wat tijd voor jezelf nemen en proberen te voelen welke richting je op wilt in de aankomende maand(en).

De nieuwe maan is een maanfase om te werken aan je manifestaties en om nieuwe intenties te zetten: wat wil je nu écht bereiken? Welk zaadje ga je planten en hoe blijf je op het juiste pad tijdens het volgen van je dromen? Reflecteer welke nieuwe dingen je hebt geleerd en welke wijsheid je gaat toepassen. Misschien merk je dat je toe bent aan iets nieuws in je leven; waar komt dat gevoel vandaan en hoe ga je dit aanpakken? Wanneer je je rond deze periode focust op dat wat jij wilt waarmaken, kan de kracht van de maan je daar extra bij helpen. Op pagina 122-147 kun je lezen welke rituelen je kunt uitvoeren tijdens deze magische maanfase.

## **Volle maan**

De volle maan is een fase van diepere reflectie. Waar de energie bij de nieuwe maan wat luchtiger is, is de energie tijdens de volle maan juist zwaarder. De volle maan lijkt op vrouwen ook een sterker effect te hebben: ze slapen minder (of juist veel meer), hebben meer last van nachtmerries en ze kunnen zich over het algemeen wat emotioneler voelen. Dat klinkt allemaal erg heftig, maar gelukkig kun je ook op een positieve manier met deze maanfase werken.

De volle maan staat ook voor het loslaten. Je kunt de zwaarte die je voelt een plekje geven zodat je met een lichter hoofd en meer balans verder kunt. Dit kan van alles zijn: negatieve gedachtes die je hebt over jezelf of over een bepaalde situatie, een relatie die niet meer werkt of een gewoonte waar je niet gelukkig van wordt. Hoe iemand een volle maan ervaart, is voor iedereen anders. Maar het is wel een mooie tijd om diep te reflecteren, een ritueel uit te oefenen of je dankbaarheid te uiten.

Waar je bij de nieuwe maan vooruitkijkt, sta je tijdens de volle maan juist stil bij wat is geweest. Soms moet je juist een stapje terug doen, of even rust nemen, om weer verder te kunnen. Dat kan emotioneel zijn of juist heel mooi. Elke keer kun je dit anders ervaren. Tijdens deze maanfase kun je verschillende rituelen uitvoeren om het loslaten wat makkelijker te maken. Op pagina 222-235 kun je zien welk ritueel jij tijdens de volle maan kunt uitvoeren.



## Rituelen voor tijdens de volle en nieuwe maan

Het uitvoeren van maanrituelen wordt steeds populairder. Rituelen worden al duizenden jaren uitgevoerd door verschillende culturen om verschillende redenen. Sommige culturen hebben rituelen om de aarde te eren en andere culturen hebben rituelen om de goden op te roepen. Ook wordt de maan al jarenlang aanbeden. Het uitvoeren van een eigen ritueel heeft iets magisch en het geeft houvast.

Het hebben van rituelen kan ervoor zorgen dat je je meer verbonden voelt met je intuïtie, je gevoelens en je gedachtes. Het kan er ook voor zorgen dat je op een praktische manier met spiritualiteit bezig bent en jezelf op die manier ontwikkelt.

Misschien heb je nog nooit een ritueel uitgevoerd, dat is helemaal niet erg. Begin met een ritueel dat jou het meeste aanspreekt en neem kleine stapjes. Je kunt elk ritueel dat ik in dit journal heb uitgewerkt aanpassen naar jouw eigen wens en invulling.

Daarnaast is het belangrijk dat je pas met een ritueel begint als jij je daar helemaal klaar voor voelt en je alle tijd hebt. Een ritueel uitvoeren hoort een magisch en persoonlijk moment te zijn. Mochten de rituelen je een beetje overweldigen, begin dan met de vragen die in dit journal staan.

## Tekens

Bijna iedereen kent zijn of haar sterrenbeeld (zonnetekens) wel. Maar we hebben ook een maantekens, Mercuriustekens, Venustekens, Marstekens en zo kan ik nog wel even doorgaan. Ik zal het je niet al te ingewikkeld maken. Elk teken van de zodiak (dierenriem) heeft zijn eigen unieke 'smaak'. Ik heb het hier dus niet over je zonnetekens maar over de algemene energie van de twaalf sterrenbeelden. Hoe beter je de twaalf sterrenbeelden kent, hoe makkelijker het is om met de maan te werken. Je zult beter begrijpen wat de volle maan in Ram betekent, of de nieuwe maan in Vissen. De maan reist binnen een maand door de dierenriem heen en dit kan jouw behoeftes, gedachtes en gevoelens beïnvloeden. Hoe bewuster je hiermee bezig bent, hoe beter je jezelf ook zult begrijpen. Als astroloog bestudeer ik al jaren de sterrenbeelden en verder op kun je mijn persoonlijke interpretatie vinden.



## RAM

element: VUUR - teken: KARDINAAL - heerser: MARS  
theme song: KANYE WEST - 'Can't tell me nothing'

Ram is het eerste teken van de zodiak. Een Ram is net als een baby, kent weinig tot geen angst en is daarom ook iemand die snel initiatief toont. Vuurteken Ram durft risico's te nemen en te ondernemen. Zelfs wanneer het soms een beetje te heet onder de voeten lijkt te worden wil Ram de eerste zijn, iets nieuws beginnen.

Een Ram neemt al snel de leiding, als ze ergens voor gaat dan gaat ze er ook helemaal voor. Wat anderen van haar vinden maakt een Ram niet zoveel uit, ze doet lekker haar eigen ding. Zowel in haar liefdesleven als de kledingkeuzes die ze maakt. Ze heeft de mentale energie en de fysieke wilskracht om alles gedaan te krijgen. Ze is spontaan en gedreven. Een Ram doet er alles aan om het ene doel na het andere doel te bereiken, *a real go-getter*.

### **Better, faster, stronger**

Een Ram is een echte doorzetter en wil graag de eerste en de beste zijn. Een Ram vindt het ook niet erg om te zeggen dat ze de beste is. Ram speelt soms met de grenzen van anderen, ze zal snel iemand 'uitproberen' om te kijken waar de grens ligt. Ram is vurig, direct en krachtig en kan soms ook overheersend overkomen. Ram zal het duidelijk laten mer-

ken als haar iets niet zint. Ze is eerlijk en direct – soms té direct. Een Ram zal zich niet inhouden en je vertellen wanneer je een verkeerde keuze hebt gemaakt. Dit kan nog wel eens bot overkomen, maar een Ram doet dit met de beste bedoelingen.

Door haar winnaarsmentaliteit zal een Ram soms minder rekening houden met anderen. Haar wilskracht kan anderen inspireren maar ook in de weg zitten, want ze heeft maar één doel: winnen. Haar rivalen en tegenstanders maakt ze het dus graag moeilijk. Wanneer Ram haar zinnen op iets zet, kan ze zelfs een soort tunnelvisie krijgen. Ze is dan een soort Remi. Alleen op de wereld.

### **Ram laat zich niets vertellen**

Omdat een Ram niet snel bang is, kan ze zichzelf nog wel eens in de problemen brengen. Gelukkig weet ze zich er ook weer snel uit te krijgen. Oeps, ongelukje en weer door. Ram blijft altijd enthousiast doorgaan. Een beetje onbezonnen is een Ram soms wel. Als ze iets wil, dan wil ze het ook nu.

Ram is als eerste teken van de zodiak ook speels en is altijd in voor een spontaan avontuur. Ram wil het liefste altijd op pad zijn, fysiek bezig blijven. Ze wil alles zelf ontdekken dus als je een Ram iets opdraagt, zal ze het niet snel willen doen. Ze neemt niet graag orders aan, dan wordt een Ram opstandig en zelfs rebels. Niemand kan haar iets opleggen.

Mars is de planeet van het ondernemen, van de actie en ook van de fysieke (seksuele) energie. De heerser van Ram is Mars en daardoor kan ze soms een beetje agressief overkomen. Niet alleen in de manier waarop ze onderneemt, maar ook in de manier waarop ze anderen benadert. Als een Ram je ziet zitten, dan laat ze dat direct weten. Een Ram zal degene die zij op het oog heeft zelfs een beetje plagen of pesten. Dat is de speelsheid in Ram.



## NIEUWE MAAN IN LEEUW

Met de nieuwe maan in het vuurteken Leeuw voelen we de behoefte om onszelf meer te uiten. Leeuw laat zichzelf zien, is expressief en staat graag in de spotlights. Leeuw is niet bang om haar *inner child* te omarmen. Deze nieuwe maan herinnert ons dat kind in onszelf vrij te laten. Welke hobby's had je, en waar lagen je talenten? Ontdek met deze nieuwe maan waar voor jou creativiteit en plezier samenkomen.

Vaak zijn we zoveel bezig met de toekomst of zelfs het verleden dat we vergeten om in het moment te leven. Leeuw leeft graag met volle overtuiging in het nu.

Tijdens deze nieuwe maan omarmen we de thema's die de vorige Leeuw symboliseert: plezier, creativiteit, zelfexpressie en jeugdigheid. Het is een goed moment om te reflecteren, maar nog beter om meer in het 'nu' te leven en eventjes niet te veel na te denken. Neem tijdens deze nieuwe maan in Leeuw tijd voor jezelf en herontdek je (oude) hobby's. Leeuw weet ook dat je er mag zijn en je jezelf mag laten zien.





# ALTAAR

## Goed voor: nieuwe maan in Kreeft

Een altaar is een gevoelvol plekje dat je creëert in je eigen ruimte of woning. Het hebben van een eigen altaar kan je eraan herinneren wat je op dat moment belangrijk vindt in het leven of wat je wilt bereiken. Het is de bedoeling dat je altaar vrede, schoonheid en rust uitstraalt zodat het een plek is waar je kunt bijkomen en je intenties kunt opschrijven.

### Je altaar inrichten

Een altaar is heel persoonlijk en deze richt je dus in hoe jij dat wilt. Ik kan je daarom niet vertellen wat er allemaal op je altaar moet komen te staan, dat is helemaal *up to you*. Het is belangrijk dat je van je altaar een fijn plekje maakt met dingen die je graag wilt tentoonstellen. Je kunt er bijvoorbeeld verschillende kaarsen, kristallen en bijzondere foto's of beelden op plaatsen. Het moet een plekje worden waar jij gelukkig van wordt. Het is mooi om vooral objecten te gebruiken die voor jou een speciale betekenis hebben. Bedenk bij elk voorwerp dat je plaatst welke herinneringen, gedachtes of gevoelens het naar boven brengt. Wees vooral bewust welke energie je toelaat op je altaar.

Het neerzetten van je persoonlijke objecten is al een ritueel op zich. Je bent bewust bezig met energie en het uitzoeken van de intenties die je hebt voor jouw eigen *safe space*. Je kunt je altaar steeds opnieuw inrichten, ik verander mijn altaar bijna elke maand tijdens de nieuwe maan of volle maan.

### Werken met je altaar

Het is belangrijk dat je je altaar goed onderhoudt. Zorg ervoor dat je je altaar genoeg liefde geeft door het schoon te houden en de energie af en toe te reinigen. Een altaar of ruimte kun je reinigen met salie. Steek een takje salie aan en zet een raam open. Je kunt op verschillende manieren met je altaar werken. Zo kun je kaarsen aansteken en mediteren bij je altaar. Of je kunt je altaar gebruiken als een soort visuele intentie,

zoals ik dat zelf ook doe. Als ik de intentie zet om meer liefdevol te zijn, plaats ik bijvoorbeeld roze kaarsen en rozenkwarts kristallen. Een andere keer wil ik juist meer geld en overvloed aantrekken, dan plaats ik muntjes, briefgeld en zet ik mijn *vision board* neer. Ik vind het persoonlijk ook erg prettig om bij mijn altaar mijn intenties op te schrijven of te *journalen*. Je kunt daar bijvoorbeeld in je *Maanjournal* lezen en schrijven.





