



# HET MYSTERIE VAN DE MAAN

EEN JAAR VOL  
MAGIE, MYTHEN  
& DROMEN

ALISON DAVIES

Geïllustreerd door  
Anastasia Stefurak



INHOUD

Inleiding 6

JANUARI 13

JULI 77

FEBRUARI 23

AUGUSTUS 87

MAART 35

SEPTEMBER 99

APRIL 45

OKTOBER 109

MEI 55

NOVEMBER 119

JUNI 67

DECEMBER 131

Maankalender 140

## INLEIDING

We kijken vol verwondering naar de parelmoeren schoonheid van de maan. We aanschouwen haar fasen, de zachte gratie waarmee ze voor onze ogen van vorm verandert. We overdenken haar kracht en laten ons inspireren door haar warme gloed. We vertellen verhalen en creëren mythen om haar waarde te verklaren, we dichten haar vele betekenissen toe en proberen haar essentie in een artistieke vorm te vangen. We zijn zelfs op haar oppervlak geland. De aanwezigheid van de maan zit ingebakken in onze psyche, omdat ze er altijd is geweest. Sinds het begin van de geschiedenis van de aarde heeft ze haar plaats aan de hemel ingenomen en de wereld waarin we nu leven mede vormgegeven. Haar invloed, van krachtige maanritmen tot de eb en vloed van de getijden, is dan ook veelomvattender dan de meesten zich kunnen voorstellen.

Maanlicht, dat eigenlijk een weerspiegeling is van het licht van de zon en niet iets wat de maan zelf uitzendt, kan romantische ideeën oproepen, maar het heeft ook een buitengewoon effect op levende organismen; het moedigt hun voortplanting aan en helpt ze hun weg te vinden. De Afrikaanse mestkever is hier een goed voorbeeld van: hij gebruikt het gepolariseerde licht van de maan om in een rechte lijn te navigeren, wat hem een voorsprong geeft op roofdieren en hem helpt om snel thuis te komen. Het spectaculaire schouwspel van koralen die kuitschieten op het Groot Barrièrerif is ook een soort maangebeurtenis, want het vindt altijd plaats na vollemaan en kan zelfs vanuit de ruimte worden waargenomen. De getijden zijn een van de bekendste

manieren waarop we de kracht van de maan aan het werk kunnen zien. De zwaartekracht van de maan veroorzaakt een ophoging in de oceanen aan de dichtstbijzijnde en verste kant van de aarde, die als katalysator fungeert voor de getijdenschommeling van hoog naar laag – en zo ervaren we beide in de loop van elke dag.

De Ouden omarmden de magische kracht van de maan, koesterden haar in hun hart en voerden rituelen en rituelen uit om de energie van elke specifieke fase te benutten – gebruiken die vandaag de dag nog steeds bestaan. Zelfs wetenschappers zijn het erover eens dat de maancyclus grillige slaappatronen en stemmingswisselingen veroorzaakt, die onze dagelijkse bezigheden kunnen beïnvloeden. Vanuit deze gedachte is het dan ook niet meer dan logisch dat we ons kunnen verbinden met de kracht van de maan en met haar fasen kunnen werken. We kunnen gebruikmaken van haar energiestroom en gewoonten en rituelen creëren die niet alleen invloed hebben op ons welzijn, maar ons ook helpen op andere gebieden: van het activeren van de verbeelding en het benutten van onze aangeboren creativiteit, tot het ontwikkelen van onze intuïtie en het vergroten van ons zelfvertrouwen, waar we ook zijn in de cyclus van het leven.

Dit boek brengt het pad van de maan langs de hemel en door elk seizoen in kaart. Zo leer je wat elke maand en elk seizoen te bieden hebben en ga je aan de slag met de tips en oefeningen om elke dag wat mooier te maken. Daarnaast gaat het ook in op de vele maanmythen en -magie van over de hele wereld en biedt het een mystieke blik op de

vele facetten van deze fascinerende ‘bol’ aan de hemel. Je leert over de goden en godinnen die verbonden zijn met de maan en over de folklore en het bijgeloof die de maan tot zo’n wezenlijk onderdeel van het menselijk bestaan hebben gemaakt, van maandelijks spreuken tot nieuwe- en volle-maanrituelen. Achter in het boek vind je een maancycluskalender die elke fase van elke maand in kaart brengt voor de komende vijf jaar, zodat je de beste dagen kunt kiezen om met de maan te werken – afhankelijk van wat je wilt bereiken.

De invloed van de maan op de planeet is duidelijk merkbaar, maar nog wonderlijker is het effect dat de maan op jou kan hebben. Het maakt niet uit wie je bent of in welke situatie je je bevindt; als je je hart en geest voor de maan openstelt, nodig je betovering uit in je leven. Je baadt in de stralen van haar gloed en laat jezelf stralen. Dus stap in het licht, omarm de helderheid en volg je eigen pad door het maanjaar.

## DE MAANCYCLUS

De maan weerkaatst licht. Afhankelijk van waar ze zich in haar cyclus rond de aarde bevindt, wordt op elk moment een ander deel van haar oppervlak door de zon verlicht. Terwijl de maan beweegt, zien we steeds weer andere kanten van haar voorbijkomen – afhankelijk van waar het zonlicht op valt. Wanneer het licht weerkaatst van de verre kant van het maanoppervlak, zien we niets – dit is een ‘nieuwemaan’. Als het de voorkant raakt, zien we een ‘vollemaan’. Naarmate de maand vordert, zien we dus steeds verschillende delen van het maanoppervlak en die staan bekend als ‘fasen’.

Om te beginnen hebben we een periode van duisternis die de nieuwemaan wordt genoemd. Deze wordt gevolgd door de wassende maansikkel wanneer de maan tevoorschijn begint te komen en eerst een ‘reepje’ vormt en vervolgens de vorm van een halvemaan aanneemt. Dan volgen het eerste kwartier en de wassende maan, als de maan zich ‘vult’, en uiteindelijk vollemaan wordt. Vanaf dit punt begint de maan weer te vervagen en gaat ze over in de afnemende maan, het laatste kwartier en tot slot de afnemende maansikkel. Langzaam verdwijnt ze uit het zicht en is er weer duisternis. De periode van ongeveer een week tot de nieuwemaan wordt de donkere maan genoemd.

De mens wordt al heel lang beïnvloed door de kracht van de maan en de aantrekkingskracht van haar getijden. Volgens de folklore en magische tradities heeft elke maanfase een specifieke energie die we kunnen aanboren:



FEBRUARI

## VOLLEMAANNAAM

## SNEEUWMAAN

Bitter is de bijtende wind die over heuvels en door dalen raast en de volle kracht van midwinter met zich meebrengt. Er is geen ontkomen aan de dodelijke kou en degenen die het land bewerkten, wisten dit als geen ander. Daarom staat de vollemaan van februari bekend als de Sneeuwmaan, de Bottenmaan en ook als de Ijsmaan. Honger was aan de orde van de dag – en joeg velen de dood in – dus werd deze maan ook bekend als de Hongermaan. De grillen van de natuur waren wreed, en degenen die ze trotseerden vonden steun door te kijken naar de toekomst. Want zoals het Wiel van het Jaar draait, zo komen er ook weer betere tijden.

---

**Wees er bij deze Sneeuwmaan zeker van dat ook jij zult zegevieren. Net als de Ouden heb je de (veer)kracht om elk obstakel op je pad te overwinnen.**

## MAANDELIJKS NIEUWEMAANRITUEEL

De nieuwemaan is een goed moment om met een schone lei te beginnen en de rommel uit je leven te verwijderen. Het fysiek opruimen van je leefomgeving zorgt voor helderheid en geeft je ruimte om te ademen en verder te gaan.

- Verdeel een kamer in twee helften om de taak behapbaar te maken. Besteed een bepaalde hoeveelheid tijd aan het opruimen van elke kant van de kamer.
- Kijk met een frisse blik naar je spullen. Bedenk of je ze echt nodig hebt, of ze een emotionele waarde hebben of dat ze niet langer een doel dienen.

- Wees eerlijk tegen jezelf over wat je nodig hebt en waar je zonder kunt.
- Alle spullen die je niet wilt, pak je in om te recyclen.
- Ontspan en geniet in de ruimte die je hebt gecreëerd.

## FOLKLORE EN BIJGELOOF

## KELTISCHE TRADITIES

De Keltische druïden hechtten veel waarde aan de verschuivende cycli van de maan. Elke nieuwe fase herbergde kracht en mogelijkheden die door de stam konden worden gebruikt. Zaden werden gezaaid tijdens de wassende fase, in de hoop dat de groeiende vorm van de maan ze zou aanmoedigen om te bloeien. De houten balken die werden gebruikt om daken van te maken werden ook gemaakt tijdens de wassende fase, met de gedachte dat ze dan sterker zouden worden door de maanstralen. En een kind dat bij nieuwemaan werd geboren, werd als zeer gezegend beschouwd.

Men dacht ook dat de afnemende maan genezende eigenschappen had. Mensen die last hadden van wratten en zweren baden om verlichting, in de hoop dat hun kwalen zouden vervagen met het afnemen van de maan. Bij nieuwemaan vielen de boeren op hun knieën om gezondheid en rijkdom te wensen. Sommigen maakten het kruisteken terwijl ze vol ongeloof naar de terugkerende bol staarden, omdat ze dachten dat zijn verdwijning bovennatuurlijk was.



MEI

**MAANDELIJKS NIEUWEMAANRITUEEL**

Open je geest door je lichaam te buigen in een reeks op de maan geïnspireerde stretchoefeningen.

- Creëer een ontspannende omgeving door lavendelolie of geurkaarsen te branden en zorg voor voldoende ruimte om te kunnen buigen en strekken.
- Ga staan met je voeten op heupbreedte uit elkaar, adem diep in en strek je armen boven je hoofd.
- Buig bij het uitademen je armen en handen langzaam naar voren, alsof je op het punt staat om te duiken.
- Terwijl je dit doet, buig je vanuit je middel naar voren en maak je een zachte boog die de maansikkel voorstelt.
- Houd deze positie een paar seconden vast terwijl je doorademt en denkt aan de kracht van de maansikkel. Kom dan weer terug in je uitgangspositie.
- Haal nog een keer diep adem en breng je armen deze keer omhoog en daarna opzij alsof je een cirkel om je heen schildert, om de vollemaan te symboliseren.
- Als je uitademt, breng je je armen omlaag langs je flanken. Ontspan en denk aan de kracht en het potentieel van deze maan, en wat dit voor jou betekent.

**MAANVOEDSEL VOOR MEI****MELK**

Traditioneel was melk synoniem met vrouwelijke kracht en, net als de maan, werd de drank beschouwd als zacht en verzorgend; een geschenk aan de jongsten om hen te helpen sterk te worden. De vollemaan in mei wordt vaak de Melkmaan genoemd, omdat het de tijd van het jaar is dat runderen en schapen hun buik vullen met gras, klaar om hun melkstroom te produceren. Melk is, net als het oppervlak van de maan, wit en romig, doordrenkt met licht en levengedende energie. Voor de Ouden was het een magisch elixer – net zo mysterieus als de vloeibare stralen van de maan.

**SPREUK OM JE ZELFVERTROUWEN EEN BOOST TE GEVEN**

**Benodigheden:** warm bad, klein glas melk, honing

**Gebruik deze spreuk:** bij een wassende maan

- Laat een bad vollopen. Terwijl je wacht, neem je het glas melk en roer je er een lepel honing door. Honing heeft verzorgende eigenschappen, en melk is doordrenkt met helende maanenergie.
- Roer het mengsel met de klok mee tot alle honing is opgelost.
- Als het bad vol is, voeg je het melkachtige elixer toe aan het water en roer je het er met je handen door.
- Dompel jezelf onder in het water, sluit je ogen en stel je voor dat je van top tot teen baadt in maanlicht.
- Herhaal in je hoofd of hardop: *'Ik laat mijn licht schijnen met liefde.'*



## MAANGOD

## ARIANRHOD

Deze Keltische godin wordt geassocieerd met de maan, vruchtbaarheid en het weven van het lot. Haar naam betekent 'Zilveren Wiel' en verwijst naar zowel de veranderende cycli van het leven als haar vermogen om het lot te bepalen. Vanuit haar ronddraaiende kasteel in de lucht, bekend als Caer Sidi, wachtte ze op de zielen van de doden. Hier, in wat beschouwd werd als de Keltische andere wereld, bood ze uitstel terwijl ze nadacht over hun uiteindelijke einde.

Arianrhod was een vrije geest met vele liefdes, onder wie een zeemeerman. Haar band met water was diep en ze stond bekend om haar vermogen om de ziel te voeden en te verjongen. Als haar volgelingen haar wilden aanroepen, keken ze naar de poolster en de maan voor begeleiding.

## SPREUK VOOR DE 'STER VAN HOOP'

Kijk met optimisme en vreugde naar de toekomst door een pad door de sterren te weven.

**Benodigheden:** een handvol witte waxinelichtjes, pen en papier

- Schik de waxinelichtjes in de vorm van een ster.
- Schrijf het woord 'hoop' in grote letters op het papier. Denk even na – wat zou jou nu hoop geven?
- Leg het papier in het midden van de ster.
- Steek de waxinelichtjes aan en zeg: *'Als de poolster aan de hemel staat, ben ik vervuld van hoop, en is mijn geest sterk.'*
- Laat de waxinelichtjes opbranden.



ARIANRHOD



JULI

## VOLLEMAANNAAM

## BOKMAAN

De gulle warmte van de zon verheldert het landschap en de aarde reageert: ze bruist van leven en energie. De jonge bokken die volwassen zijn geworden, zijn er helemaal klaar voor. Als de maan zijn volle omvang bereikt, komt hun gewei tevoorschijn en zo krijgt de Bokmaan zijn naam én plaats aan de nachtelijke hemel. Deze maan wordt ook wel de Dondermaan genoemd vanwege de vele onweersbuien die in deze maand voorkomen.

---

Het is tijd om je roeping te omarmen, naar buiten te gaan en je met je omgeving bezig te houden. Laat de natuur en de magische maan je inspireren!

## MAANDELIJKS NIEUWEMAANRITUEEL

Begin met een schone lei met deze eenvoudige meditatie die gebruikmaakt van de verjongende kracht van de nieuwemaan.

- Als je kunt, zoek dan een rustig plekje buiten en ga op de grond zitten.
- Druk je lichaam in de aarde en voel je verbonden met de natuur.
- Sluit je ogen en haal diep adem.
- Stel je voor dat je uitkijkt op een ongerept vergezicht; een vallei met groene weiden en blauwe luchten. Concentreer je op dit beeld en de lege ruimte voor je.

- Je kunt gaan en staan waar je wilt en alles doen; je kunt zijn wie je wilt zijn in deze ruimte. Jij bent de eerste persoon die zich op dit land begeeft.
- Adem en ontspan.
- Voel de deken van mogelijkheden die voor je ligt. Weet dat je op dit moment de kracht hebt om je toekomst te creëren.
- Als je er klaar voor bent, open dan je ogen, schud je ledematen uit en glimlach.

## FOLKLORE EN BIJGELOOF

## INUIT-MAANMYTHEN

De Inuit geloofden dat de zon en de maan broer en zus waren. De zon heette Malina en de maan Anningan. Als kinderen speelden ze samen in de schaduwen, totdat Anningan op een noodlottige nacht zijn zus aanviel. Door de worsteling die volgde, brak een olielamp. Malina's handen zaten onder het vet dat ze over het gezicht van haar broer wreef, waardoor het zwart werd. In paniek vluchtte ze naar de hemel, met haar broer op de hielen. Daar werden ze de zon en de maan en waren ze vervolgens voor altijd verbonden in een kosmische achtervolging door de hemelen.

Volgens de Inuit-legende was de maan zo geobsedeerd door zijn zus dat hij vergat te eten. Naarmate de nachten verstreken, werd hij dunner en dunner tot hij uiteindelijk wegwijnde en drie nachten lang uit de hemel verdween. Maar hij verscheen altijd opnieuw; herboren en klaar voor de jacht.

**MAANDELIJKS VOLLEMAANRITUEEL**

Omarm de verzorgende energie van een vollemaan en verwen jezelf door met liefde een heerlijke maaltijd te bereiden.

**Benodigheden:** een eenvoudig recept (zoals voor een stoofpot of soep), de ingrediënten, wat kaarsen, lucifers, bloemen

- Trek er voldoende tijd voor uit, zodat je je maaltijd kunt voorbereiden en koken, en er echt een feestje van kunt maken.
- Stop liefde en energie in alles wat je doet; dus hak, meng en roer met de intentie om een heerlijke maaltijd voor jezelf te maken.
- Denk, terwijl je de ingrediënten toevoegt, aan hun goedheid en hoe ze je zullen helpen voeden.
- Wees mindful en ga op in de ervaring.
- Als het eten klaar is, dek de tafel dan met liefde. Stel je voor dat je jezelf meeneemt op een romantische date en dek de tafel met kaarsen en bloemen.
- Neem de tijd en geniet van de maaltijd. En zeg dank voor deze smakelijke traktatie.
- Geniet van de ervaring en verwonder je erover.

**MAANVOEDSEL VAN JULI****WATERKERS**

Waterkers zit boordevol voedingsstoffen en is een medicinale krachtpatser, maar daar houdt de magie niet op. In de folklore werd waterkers geassocieerd met de maan, vooral vanwege zijn waterige aard. Elke plant die met water verbonden is, zou doordrenkt zijn met maanenergie. Waterkers stond dan ook bekend als zeer beschermend, en was ook een populaire keuze in rituelen voor helderziende kracht en voorspellende visioenen. Dit plantje werd ook gebruikt als een amulet om mensen die over zee reisden te beschermen.

**RITUEEL OM JE INTUÏTIE TE VERBETEREN**

**Benodigheden:** handvol verse waterkers, 2 kommen, heet water, zeef, wat inkt

**Gebruik dit ritueel:** bij een afnemende maan

- Leg het bundeltje waterkers in een kom met heet water en laat het 5 minuten trekken.
- Zeef de vloeistof in een andere kom, voeg dan 3-4 druppels inkt toe aan het water en roer met de klok mee.
- Sluit je ogen. Haal een paar minuten diep adem en maak je geest leeg. Als je klaar bent, open je je ogen en kijk je in het water. Verzacht je blik en haal langzaam en rustig adem.
- Let op je gedachten en emoties, maar probeer ze niet te begrijpen.
- Noteer alle indrukken die je bijblijven, want dit kunnen intuïtieve boodschappen van je onderbewustzijn zijn.