

**We vieren de Aarde,  
de Aarde die ons draagt,  
de Aarde die ons voedt,  
de Aarde die ons een plek geeft.**

In de drukte van december schept aarderoeren ruimte voor verstilling, verdieping en verbinding – met onszelf, met elkaar, en met de Aarde, die ons draagt.

De winter is in aantocht. De dagen zijn kort, de lucht is helder en koud. De wereld lijkt stil te vallen – onder de kale takken en de bevroren aarde wacht alles in rust. Het licht trekt zich terug, en juist in die duisternis ontstaat iets nieuws: ruimte voor bezinning, voor stilte, voor het langzame ritme van de Aarde.

De winter leeft ook in jou. De midwinterperiode nodigt uit tot vertraging en naar binnen keren. Zoals de natuur haar energie bewaart, mogen ook wij rust nemen, terugkijken en nieuwe kracht verzamelen. Door te vertragen, ontstaat ruimte om te luisteren naar wat in de stilte hoorbaar wil worden.

Het einde van het jaar markeert in voorchristelijke tradities een lege periode op de kalender. Deze *Twaalf Midwinter Nachten* markeren het einde van het oude en het begin van het nieuwe. Het is een tijd van loslaten en dromen, van leegte die vruchtbaar wordt.

[www.aarderoeren.nl](http://www.aarderoeren.nl)  
[info@aarderoeren.nl](mailto:info@aarderoeren.nl)  
06-26082709



**Circus Andersom**  
**Tjipke Visserweg 22**  
**1862 VD Bergen**

# HANDLEIDING AARDEROEREN

Het ritueel van aarderoeren is een uitnodiging om in de donkere wintertijd contact te maken met de Aarde – met je handen, je aandacht en je hart. De aanwijzingen zijn geen vaste regels, maar richtingaanwijzers. Geef het ritueel op je eigen manier vorm: alleen of samen, met aarde van één of meerdere plekken, met stilte of met zang. Met één vaste roerplek of met een reizende aardekom. Wat telt, is je intentie en de liefdevolle aandacht die je aan de Aarde schenkt.

Deel je je ervaringen met ons? [www.aarderoeren.nl](http://www.aarderoeren.nl)

## Stap 1 – Intentie

Laat in aanloop naar de midwinterperiode een intentie in je opkomen waarmee je het ritueel wilt doen. Bedenk of je alleen of samen met anderen wilt roeren. Als je samen gaat roeren, spreek je af hoe je de aarde samenbrengt en roert.

## Stap 2 – Verzamel je aarde

Verzamel in een fijne (aardewerker) kom, aarde van één of meerdere plekken waar je je geworteld en verbonden voelt met de Aarde. Molshopen kunnen fijne plekken zijn om aarde te vinden.

## Stap 3 – Schoonmaken en voorbereiden

Schoon deze aarde op (haal steentjes, takjes en wortels eruit) en laat het drogen. Zorg voor een fijne, warme en rustige roerplek waar je comfortabel zit.



## Stap 4 – Begin het ritueel

Op 25 december kun je beginnen met het roeren van de aarde. Dit doe je elke dag, 12 dagen lang, bijvoorbeeld op een vast tijdstip. Als je met anderen roert kun je beginnen met een openingsmoment: deel met elkaar van welke plek de aarde komt, wat die plek voor jou betekent en wat je intentie is. Om de beurt kun je de aarde in de kom doen.

## Stap 5 – Roer met aandacht

Je kunt een mooie kaars aansteken en de aarderoermeditatie doen (zie [www.aarderoeren.nl](http://www.aarderoeren.nl)), of creëer je eigen vorm van aandacht.

Neem de schaal op schoot en roer de aarde een half uur of langer met je handen. Vind je eigen ritme, gebaar en cadans. Je kunt je intentie herhalen, een spreuk zeggen,

een lied zingen, geluiden maken of gewoon stil zijn – alles wat op dat moment goed voelt.



## Stap 6 – Bewaar en verzorg

Geef de schaal een mooie plek – bijvoorbeeld onder de kerstboom of op een plek waar je vaak bent. Je kunt de aarde afdekken met een doek van zijde, katoen of wol.

## Stap 7 – Schrijf en luister

Hou in een dagboekje bij wat er gebeurt in deze periode: gedachten, ingevingen, stemmingen, dromen of toevallige ontmoetingen. Ook als iets onbeduidend lijkt, noteer het toch – later kan het betekenis krijgen. Zo wordt je aarde een soort orakel.



## Stap 8 – Afronden en uitstrooien

De aarde die 12 dagen geroerd is, noemen we Moederaarde. Bewaar haar zorgvuldig, omhuld met een doek, tot 2 februari (Imbolc en Maria Lichtmis). Dan wint de zon weer aan kracht en opent de Aarde.

Vanaf dan kun je de aarde uitstrooien op één of meerdere plekken die extra liefde of aandacht kunnen

gebruiken.

## Stap 9 – Bewaren en delen

Bewaar één handje van deze Moederaarde als begin voor volgend jaar. We vinden het bijzonder fijn als je een handje van je Moederaarde met ons deelt, samen met een lijst van de plekken waar zij vandaan komt. Wij mengen jouw aarde dan met de Moederaarde die wij sinds 2015 roeren.



Wij vinden het heel leuk om te horen als je gaat aarderoeren of als je dat hebt gedaan. Deel graag je ervaringen:

[www.aarderoeren.nl](http://www.aarderoeren.nl)  
[info@aarderoeren.nl](mailto:info@aarderoeren.nl)

Circus Andersom,  
Tjipke Visserweg 22, 1862 VD  
Bergen

