

Mabon ap Modron (Welshe mythologie)

Mythologisch: De "Zoon van de Moeder", een jeugdige god die bij zijn geboorte werd weggenomen en later terugkeert. Hij belichaamt jeugdige levenskracht en het ritme van terugkeer en wedergeboorte.

Relevantie voor Mabon: Zijn terugkeer naar de schoot van Modron symboliseert de terugtrekking van energie naar de kern. Tijdens Mabon wordt geoogst wat gegroeid is, en wat overblijft keert terug naar binnen om te rusten.

Oorsprong/mythe: Afkomstig uit de *Mabinogion* (oude Welshe verhalen). Zijn naam betekent "Zoon van de Moeder".

Aanroepen tijdens Mabon:

- Jeugdige levenskracht die in rust mag terugkeren.
- Her-innering van cycli van terugkeer en vernieuwing.
- Integratie van wat je hebt geoogst.

Transmissie:

*"Mabon, bron van jeugdige levenskracht,
verbind mij met jouw terugkeer in stilte.
Laat mijn energie rusten in mijn kern,
waar de oogst wordt bewaard en gevoed.
Breng mij de herinnering dat uit rust
altijd nieuw leven geboren wordt."*

Ritueel: Leg een appel of vrucht op je altaar || Steek een groene kaars aan || Houd de vrucht in je handen, spreek de woorden || Eet daarna de appel bewust, als teken dat jouw oogst in jou terugkeert.

Verankering:

*"Moge mijn kracht in stilte rijpen,
tot zij opnieuw ontwaakt in nieuw leven."*

Modron (Welshe mythologie)

Mythologisch: Oermoedergodin, bron van leven, aarde en vruchtbaarheid. Zij schenkt de oogst maar neemt ook terug wat rijp is.

Relevantie voor Mabon: Zij vertegenwoordigt de aarde die voedt én transformeert. Bij Mabon danken we haar voor de overvloed en geven we terug wat we niet meer nodig hebben.

Oorsprong/mythe: Oermoederfiguur, verbonden met aarde, vruchtbaarheid en bescherming.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Dankbaarheid voor overvloed van de aarde.
- Transformatie: geven en terugnemen in balans.
- Veiligheid en geborgenheid in de donkere helft van het jaar.

Transmissie:

*"Modron, Grote Moeder,
verbind mij met uw voedende en transformerende kracht.
Neem van mij wat voltooid is,
en draag mij in uw aarde.
Breng mij de zekerheid dat ik altijd gedragen word,
ook in de donkere helft van het jaar."*

Ritueel:

- Verzamel herfstbladeren, noten of graanhalmen || Plaats ze in een schaal en spreek woorden van dank || Sluit af door één blad buiten terug te geven aan de aarde.

Verankering:

*"Wat ik teruggeef, wordt opnieuw geboren.
In uw aarde vind ik rust en oneindige voeding."*

De Groene Man (natuurarchetype)

Mythologisch: Oerbeeld van de natuur, vaak afgebeeld met een gezicht gevormd uit bladeren. Hij staat voor groei, bloei en vruchtbaarheid.

Relevantie voor Mabon: Tijdens de herfstequinox trekt de Groene Man zich terug, zijn weelde wordt geoogst. Hij herinnert ons dat overvloed een cyclus is en dat loslaten deel uitmaakt van vruchtbaarheid.

Oorsprong/mythe: Afbeeldingen van met bladeren bedekte gezichten komen voor in kerken en Keltische kunst. Symbool voor wedergeboorte van de natuur.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Verbinding met de natuur en haar cycli.
- Vruchtbaarheid en zegen van gewassen.
- Loslaten van overvloed zonder angst.

Transmissie:

"Groene Man, adem van de natuur,

verbind mij met uw eeuwige cyclus.

Laat uw levenssappen door mijn wezen stromen,

en leer mij loslaten zoals de bladeren vallen.

Breng mij vertrouwen dat vruchtbaarheid terugkeert,

zelfs in stilte en leegte."

Ritueel: Zoek een boom en leg je handen tegen de stam || Fluister de woorden zacht || Adem diep in en laat je adem samenvallen met die van de natuur || Laat een munt, kruid of klein offer achter bij de wortels.

Verankering:

"Zoals bladeren vallen, zo laat ik los.

Zoals wortels blijven, zo draag ik vrucht opnieuw."

Cernunnos / De Gehoornde God (Keltisch)

Mythologisch: God van natuur, dieren, de onderwereld en vruchtbaarheid. Beeld van de oerlevenskracht en de eeuwige cyclus van leven, dood en wedergeboorte.

Relevantie voor Mabon: Cernunnos begeleidt ons van de lichte helft van het jaar naar de donkere. Hij leert ons dat introspectie, dood en stilte net zo heilig zijn als leven en groei.

Oorsprong/mythe: Bekend van de Gundestrup-ketel en Keltische munten. Staat voor vruchtbaarheid en de oer-cyclus.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Acceptatie van leven–dood–wedergeboorte.
- Bescherming tijdens innerlijke reizen.
- Loslaten van het oude, kracht vinden in de schaduw.

Transmissie:

"Cernunnos, Gehoornde Heer,

verbind mij met uw schaduw en kracht.

Leid mij door stilte en donkerte,

waar angst plaatsmaakt voor wijsheid.

Breng mij het besef dat leven en dood

één heilige cirkel vormen."

Ritueel:

- Plaats een donkere steen (obsidiaan of onyx) op je altaar. || Steek een zwarte of bruine kaars aan. || Spreek de woorden en zit in stilte || Laat een oud patroon of angst los in de vlam.

Verankering:

"In leven en dood ben ik heel.

Uw cirkel van kracht omhult mijn ziel."

Demeter (Grieks)

Mythologisch: Godin van graan, oogst en vruchtbaarheid. Moeder van Persephone.

Relevantie voor Mabon: Zij schenkt de overvloed van de velden en staat symbool voor dankbaarheid en voeding. Tijdens Mabon danken we haar voor alles wat we dit jaar hebben geoogst — letterlijk en energetisch.

Oorsprong/mythe: Olympische godin. Haar verdriet om Persephone's ontvoering veroorzaakte volgens de mythe de seizoenen.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Dankbaarheid voor oogst en overvloed.
- Voeding van lichaam en energieveld.
- Verbinding met moederlijke zorg.

Transmissie:

*"Demeter, voedende Moeder,
verbind mij met uw graan en overvloed.
Laat dankbaarheid mijn hart vullen,
en mijn pad voeden zoals uw velden de aarde voeden.
Breng mij de rust om te ontvangen,
en de vreugde om te delen wat ik heb geoogst."*

Ritueel: Bak brood of neem graanproducten || Houd het in je handen, spreek de woorden, en voel de dankbaarheid || Eet het brood langzaam en bewust.

Verankering:

*"De oogst is voltooid en gezegend.
Dankbaarheid voedt mijn pad tot de nieuwe lente."*

Persephone (Grieks)

Mythologisch: Dochter van Demeter, die elk jaar afdaalt in de onderwereld om daar de winter door te brengen.

Relevantie voor Mabon: Zij symboliseert de overgang naar de innerlijke wereld. Tijdens Mabon worden we uitgenodigd om, net als Persephone, de diepte in te gaan, de schaduwen te omarmen en wijsheid te vinden in het donker.

Oorsprong/mythe: Persephone werd door Hades meegenomen naar de onderwereld. Haar cyclus verklaart de seizoenen.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Inkeer en innerlijke wijsheid.
- Balans tussen licht en schaduw.
- Transformatie via de reis naar binnen.

Transmissie:

*"Persephone, koningin van de diepte,
verbind mij met uw reis naar binnen.
Laat mij afdalen in mijn eigen schaduwen,
waar wijsheid wacht in stilte.
Breng mij de moed om donkerte te omarmen,
en het licht daarbinnen te hervinden."*

Ritueel: Neem een granaatappel of druiven || Spreek de woorden en eet drie pitjes/druiven als teken van de reis naar binnen.

Verankering:

*"Ik daal af en vind wijsheid in het donker.
Ik herrij met licht dat in stilte werd geboren."*

Pomona (Romeins)

Mythologisch: Beschermster van fruitbomen en vruchten. Haar naam komt van *pomum* (fruit).

Relevantie voor Mabon: Pomona verbindt ons met de levenssappen van de natuur. Ze herinnert ons eraan dat overvloed niet alleen in graan of velden ligt, maar ook in de kleine vruchten en bomen die we oogsten.

Oorsprong/mythe: Nymf en godin van boomvruchten, niet van landbouw.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Overvloed en vruchtbaarheid.
- Zorg dragen voor wat groeit.
- Verbinding met levenssappen en vitaliteit.

Transmissie:

*"Pomona, hoedster van vruchten,
verbind mij met uw levenssappen.
Laat overvloed door mij heen stromen,
en leer mij zorg te dragen voor wat groeit.
Breng mij de vreugde van kleine vruchten,
die mijn lichaam en ziel voeden."*

Ritueel: Leg appels, peren of noten op je altaar || Raak de vruchten aan en spreek de woorden. || Schenk daarna appelsap of wijn in als offer en drink een deel zelf.

Verankering:

*"De vruchten van dit seizoen zegen mijn hart.
Hun sappen dragen leven verder in mij."*

Mokosh (Slavisch)

Mythologisch: Aarde- en oogstgodin, beschermster van vrouwen, weefsters en het huiselijke leven.

Relevantie voor Mabon: Mokosh vertegenwoordigt de wortelverbinding met Moeder Aarde. Tijdens de herfstequinox helpt zij ons te aarden en te voelen dat loslaten ook veiligheid en stabiliteit brengt.

Oorsprong/mythe: Een van de weinige vrouwelijke Slavische hoofdgoden, verbonden met aarde en water.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Aarding en wortelkracht.
- Patronen herschikken in je energieveld.
- Bescherming van huis en haard.

Transmissie:

*"Mokosh, weefster van aarde en lot,
verbind mij met uw wortels en bescherming.
Laat mijn fundament stevig zijn,
en mijn patronen zacht herschikt worden.
Breng mij veiligheid in transformatie,
en de kracht om nieuwe draden te weven."*

Ritueel: Plaats een weefsel, touw of draad op je altaar || Steek een aardse kaars aan (rood of bruin) || Spreek de woorden en knoop een draadje terwijl je fluistert wat je intentie is || Draag het bij je.

Verankering:

*"Mijn wortels rusten in uw aarde.
Nieuw weefsel ontstaat uit oude draden."*

Epona (Keltisch/Gallisch)

Mythologisch: Godin van vruchtbaarheid, paarden en reizen tussen werelden. Werd vereerd als beschermster van oogst en kracht.

Relevantie voor Mabon: Zij brengt beweging en levenskracht in het transformatieproces. Als we onze oogst vieren en loslaten, schenkt Epona de energie om met moed en kracht de weg naar binnen te gaan.

Oorsprong/mythe: Vereerd door Keltische stammen en Romeinen; beschermde paarden en ruiters.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Kracht en moed in overgangstijd.
- Flexibiliteit en transformatie.
- Reisbegeleiding naar de innerlijke wereld.

Transmissie:

*"Epona, draagster van beweging,
verbind mij met uw moed en kracht.
Laat uw vleugels mij dragen door verandering,
en uw paardenkracht mij leiden in overgang.
Breng mij soepelheid in transformatie,
en vertrouwen om tussen werelden te reizen."*

Ritueel: Zet een klein beeldje van een paard of een veer op je altaar. || Houd je handen erboven en spreek de woorden. || Sluit je ogen en visualiseer dat je op de rug van een krachtig paard zit dat jou soepel en krachtig door een poort van verandering draagt || Voel de beweging in je lichaam alsof je meereist — laat het beeld jouw energieveld activeren.

Verankering:

*"Ik stap vrij door de poort van verandering.
Uw kracht draagt mij soepel door de overgang."*

Lugh (Keltisch)

Mythologisch: Zonnegod, meester van vele kunsten en vaardigheden. Zijn feest Lughnasadh valt in augustus, het eerste oogstfeest.

Relevantie voor Mabon: Tijdens de herfstequinox neemt zijn kracht af. Zijn ingetogen licht leert ons om energie terug te brengen en de warmte te koesteren die ons door de winter zal dragen.

Oorsprong/mythe: Een van de belangrijkste Keltische goden; bekend als meester in vele disciplines.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Innerlijk licht in rust brengen.
- Creatieve inspiratie bewaren voor later.
- Dankbaarheid voor de warme helft van het jaar.

Transmissie:

*"Lugh, meester van zon en kunsten,
verbind mij met uw ingetogen licht.
Laat uw vonk in mij rusten,
bewaard tot de lente weer roept.
Breng mij de wijsheid om vuur te bewaren,
en creatie te koesteren in stilte."*

Ritueel: Steek een gouden of oranje kaars aan || Spreek de woorden || Schrijf een idee of plan op papier, vouw het dicht en leg het op een veilige plek || Bewaar het tot het vroege voorjaar (begin februari), wanneer het licht terugkeert en de natuur ontwaakt — het moment om je plan te openen en nieuw leven in te blazen.

Verankering:

*"Het licht rust in stilte, bewaard in mij.
Zijn vuur zal terugkeren wanneer de tijd rijp is."*

Osiris (Egyptisch)

Mythologisch: God van dood, wederopstanding en de onderwereld. Osiris werd vermoord door zijn broer Seth, maar door Isis weer tot leven gewekt. Hij symboliseert de eeuwige cyclus van sterven en herboren worden.

Relevantie voor Mabon: Osiris vertegenwoordigt de transformatieve kracht van dood en wedergeboorte. Tijdens Mabon herinnert hij ons dat wat sterft, de basis vormt voor nieuw leven.

Oorsprong/mythe: Centrale figuur in de Egyptische mythologie, symbool van eeuwig leven en de cyclus van de Nijl.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Acceptatie van sterven en loslaten.
- Wedergeboorte uit wat gestorven is.
- De levenscyclus omarmen.

Transmissie:

*"Osiris, hoeder van wedergeboorte,
verbind mij met uw cyclus van dood en leven.
Laat mij loslaten wat voltooid is,
en mij openen voor nieuw begin.
Breng mij de zekerheid dat uit as en einde
altijd nieuw leven herrijst."*

Ritueel: Schrijf op een briefje wat in jou sterven mag. || Leg het onder een witte kaars en spreek de woorden. || Verbrand het briefje daarna en strooi de as buiten.

Verankering:

*"Wat sterft, verrijst opnieuw.
Uw cyclus leeft in mij als eeuwige stroom."*

Isis (Egyptisch)

Mythologisch: Godin van magie, heling en bescherming. Ze bracht Osiris terug tot leven en voedde hun zoon Horus. Isis waakt over de cyclus van transformatie en het mysterie van wedergeboorte.

Relevantie voor Mabon: Isis begeleidt ons in heling en vernieuwing. Haar energie opent een veilige bedding voor innerlijke transformatie tijdens de donkere maanden.

Oorsprong/mythe: Grote moeder- en magiegodin, vereerd in heel Egypte en ver daarbuiten. Symbool van mystieke kennis en helende kracht.

Aanroepen tijdens Mabon:

- Heling en bescherming.
- Verbinding met mystieke kennis.
- Een zachte bedding voor transformatie.

Transmissie:

*"Isis, Moeder van magie en heling,
verbind mij met uw zachte bescherming.
Laat uw mantel mij omhullen,
en uw heling door mij heen stromen.
Breng mij veiligheid in transformatie,
en de kracht om vernieuwd tevoorschijn te komen."*

Ritueel: Plaats een schaal of kom met helder water op je altaar. || Optioneel: leg er een witte bloem of bloemblaadje in, als je dit in huis hebt. || Spreek de woorden. || Neem wat water in je hand en sprenkel dit zachtjes over je gezicht, hart of handen als directe zegen || Talisman-optie: Leg een ankh, kristal, sieraad of ander voorwerp in het water. Visualiseer hoe de levenskracht van Isis het doordringt met heling en bescherming. Haal het eruit, droog het voorzichtig af en draag het als talisman.

Verankering:

*"Uw mantel van heling sluit mijn pad.
Ik hervind mijzelf in uw zachte kracht."*

Thoth (Egyptisch)

Mythologisch: God van wijsheid, schrift, magie en kosmische kennis. Afgebeeld met de kop van een ibis of baviaan. Hij beschermt orde, balans en de verborgen wetten van het universum.

Relevantie voor Mabon: Tijdens de equinox, wanneer de sluier dunner wordt, helpt Thoth ons om kosmische kennis en inzichten te ontvangen. Hij opent de poort naar hogere wijsheid in ons energieveld.

Oorsprong/mythe: Centrale rol in Egyptische mysteriën, schrijver van de goden, hoeder van de Maät (kosmische orde).

Aanroepen tijdens Mabon:

- Ontvangen van hogere inzichten en kosmische wijsheid.
- Innerlijke balans herstellen.
- Verbinding met kennis uit andere dimensies.

Transmissie:

*"Thoth, hoeder van kennis en sterren,
verbind mij met uw kosmische wijsheid.
Laat uw woorden in mijn hart geschreven zijn,
en balans terugkeren in mijn wezen.
Breng mij helderheid voorbij de sluier,
en herinnering aan de waarheid die ik draag."*

Ritueel: Neem een notitieboek of vel papier en een pen. || Steek een blauwe kaars aan en spreek de woorden. || Schrijf intuïtief de eerste woorden, beelden of symbolen die doorkomen. || **Optie:** Laat een enkel symbool verschijnen en teken dit || Leg het papier onder de kaars om het inzicht te verzegelen || **Draag het daarna bij je** als talisman van intuïtieve begeleiding en nieuwe inzichten.

Verankering:

*"Uw wijsheid schrijft zich in mijn wezen.
In waarheid en balans voltooi ik dit ritueel."*