

ESBAT

Het vieren van de maanmaanden



Door: Flierefluiter

© 2025

Binnen het Druïdisme is iedereen bekend met de acht jaarfeesten waarin we de kringlopen van de Aarde, van de seizoenen en de landbouw, vieren. In de Wicca en Hekserij worden naast deze jaarfeesten of sabbats ook nog de 12 of 13 volle manen, esbats, gevierd. De esbats worden enerzijds gebruikt voor rituelen met betrekking tot meditatie, healing en magisch werk en anderzijds, net als de jaarfeesten, voor het vieren van de kringlopen van de Aarde. Zo vormen de esbats een nadere, diepere uitwerking van de jaarfeesten.

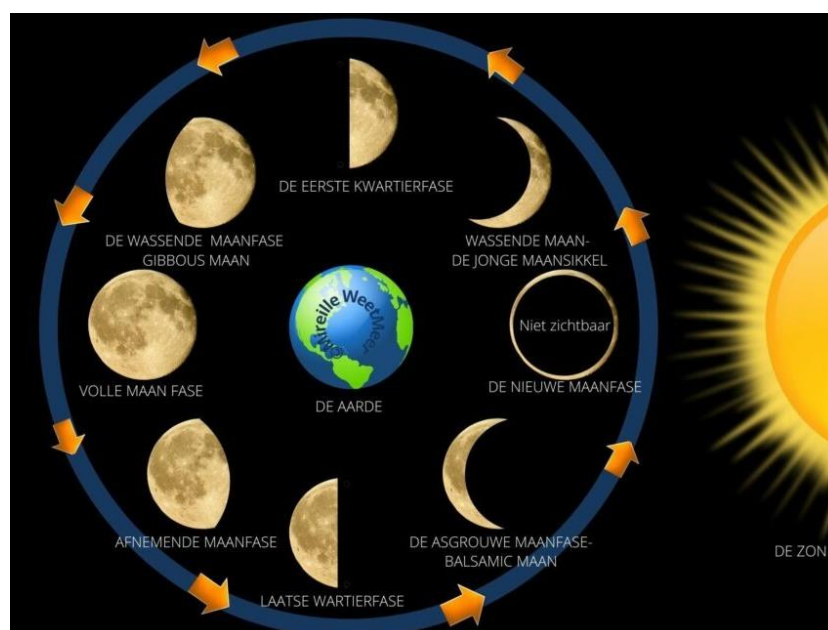
In dit artikel vertel ik wat meer over de cycli van de Maan en de esbats en hoe je deze als wicca, heks of druïde in je spirituele pad kunt integreren.

Eerst wat meer over de Maan zelf. De Maan is 4,6 miljard jaar geleden ontstaan uit de brokstukken van de planeet Theia toen deze uit elkaar klapte bij een botsing met de Aarde. Ze staat op 384.400 km van de Aarde af en draait met een snelheid van 3.650,4 km per uur om ons heen. Het gewicht van de Maan is 1/81 van het gewicht van de Aarde, haar oppervlak is 1/13 van het aardoppervlak en haar zwaartekracht is ongeveer 1/6 van de zwaartekracht op Aarde. Desondanks is de aantrekkingskracht van de maan verantwoordelijk voor eb en vloed.

Maanfasen

De Maan draait in ongeveer 29,5 dagen (29,530588 dagen om precies te zijn) rond de Aarde en doorloopt in deze tijd verschillende schijngestalten of maanfasen van donkere/nieuwe maan via het eerste kwartier/wassende maan naar volle maan en via het laatste kwartier/wanende maan weer naar donkere maan. Zo'n periode van 29,5 dagen waarin de maan haar baan rond de aarde en haar cyclus van donker naar vol en weer terug doorloopt heet een lunatie.

De maanfasen worden veroorzaakt door de stand van de Maan ten opzichte van de Aarde en de Zon. Als de maan tussen de zon en de Aarde in staat dan is het donkere, niet door de zon beschenen deel van de Maan naar ons gericht en dat kunnen we dan niet zien. In de volgende dagen gaat de maan steeds minder tussen Aarde en Zon in staan waardoor een steeds groter deel van het verlichte maanoppervlak zichtbaar is tot het met volle maan helemaal te zien is. Daarna draait de maan weer steeds meer tussen Aarde en Zon in waardoor het zichtbare deel van het verlichte maanoppervlak steeds kleiner wordt. Wellicht ten overvloede; de maan zelf geeft geen licht maar reflecteert alleen het licht van de Zon.



Overigens kan de maan ook volledig tussen de Aarde en de Zon gaan staan en dan een zonsverduistering veroorzaken. Een maansverduistering ontstaat daarentegen als de Aarde tussen de Zon en de maan gaat staan en met haar schaduw het maanoppervlak verduisterd.

De verschillende maanfasen hebben elk een eigen energie die op verschillende manieren gebruikt kan worden. Zo is de donkere maan een tijd van rust en inkeer en erg geschikt voor meditatie, visualisaties en trancewerk. Ook het werken met edelstenen en divineren door te schouwen in zwarte spiegels, kristallen bollen of kaarsen gaat nu beter. De wassende maan is een periode van toenemende energie en groei. Het is een goed moment om met de Awen te werken en aan nieuwe projecten te beginnen. Ook is deze maanfase erg geschikt voor healing en magie met betrekking tot geld, liefde en seks. Met volle maan is de energie maximaal en kan gebruikt worden voor kunst en ambacht. Een ideaal moment voor groepsrituelen, het opladen van kaarsen, amuletten en talismans en voor het werken met dromen. De wanende maan tenslotte geeft een afnemend energie niveau en is een tijd om dingen los te laten. Deze maanfase is erg geschikt voor kaarsenmagie, divinatie en zuiveringsrituelen.

Maankalender

Deze cyclus van wisselende maanfasen is goed waar te nemen en wordt al duizenden jaren gebruikt om de tijd mee aan te geven. Uit blijkt uit prehistorische gravures en schilderijen met 29 of 30 streepjes, krasjes, ed die het aantal dagen van een lunatie weergeven. De oudste kalenders, zoals de Soemerische van 5000 jaar geleden en ook de Keltische Coligny kalender, zijn gebaseerd op lunaties of manen van 29 of 30 dagen. Helaas kunnen deze nooit helemaal synchroon lopen met het zonnejaar dat 365 dagen duurt. Daarom zijn de moderne kalenders volledig gebaseerd op het zonnejaar, op de kringloop van de Aarde om de Zon dus, en onderverdeeld in 12 maanden (in plaats van manen) van 30 of 31 dagen.

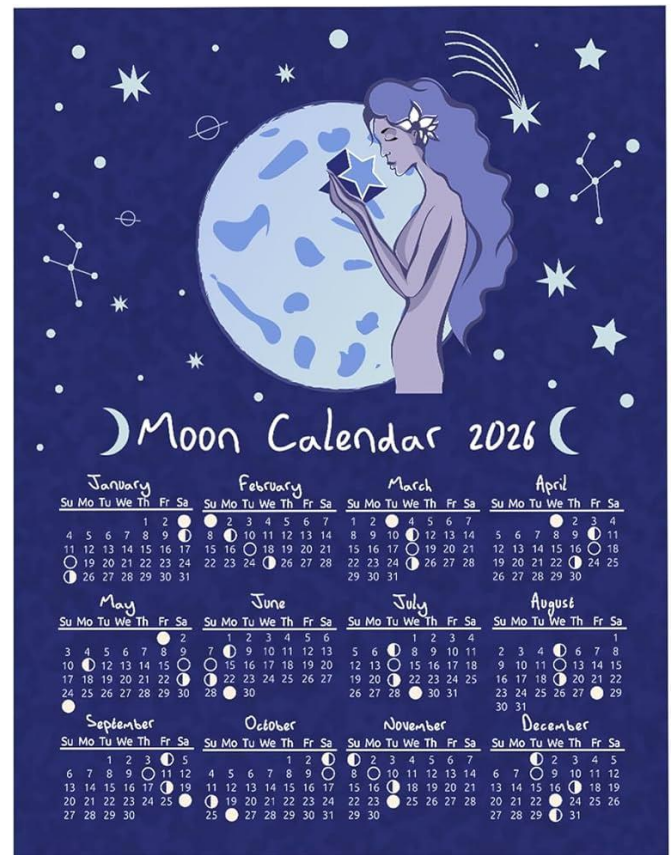
Om de Maan toch weer terug te krijgen in de kalender zijn pagans van allerlei tradities aan de slag gegaan om een maankalender te ontwerpen voor hun spirituele praktijk. En dat bleek nog knap lastig. De meest geslaagde poging is de kalender van Ko Lankester zoals beschreven in zijn boek 'Het vieren van de maanfeesten'. (gratis te downloaden op: https://jackstoop.eu/?page_id=669).



Ko neemt het zonnejaar en de jaarfeesten als uitgangspunt voor zijn maankalender en koppelt daar een jaarlijkse cyclus van 12 of 13 lunaties aan. Zo krijgt hij een kalender met 12 jaarlijks terugkerende lunaties of 'manen' en 7 keer per 19 jaar een extra 13^e lunatie. De maankalender begint niet op 1 januari, maar met de donkere maan van de lunatie van de eerste volle maan na de winterzonnnewende (21 december). Ko geeft elke maan een naam op basis van folklore en volksgebruiken en koppelt ook een boom en ogham aan elke maan. De maanvieringen, esbats, bij zijn kalender zijn net als jaarfeesten een viering en uitdrukking van wat er op dat moment in de kringlopen van de Aarde gaande is. Zo heet de lunatie van de volle maan die tussen 12-9 en 12-10 valt de oogstmaan en is gekoppeld aan de appel/quert. Bij deze esbat wordt de oogst gevierd, dankbaarheid getoond voor de overvloed en stilgestaan bij het feit dat de oogst van nu tevens het zaad voor de volgende oogst is.

Ik ben een aantal jaar lid geweest van de Gardnerian coven van Ko en zijn vrouw Joke en heb deze manier van de esbats vieren als heel betekenisvol ervaren. Een aanvulling op en verdieping van de jaarfeesten. Na het verlaten van de coven heb ik de maankalender van Ko wat meer naar eigen smaak en inzicht ingevuld en die kalender zal ik hieronder beschrijven.

De manen van de maankalender bestaan uit lunaties, periodes van 29,5 dagen waarin de maan van donker, via wassend naar vol en via wanend weer naar donker gaat. De donkere, of nieuwe, maan is dus de eerste dag van de lunatie of maan. Net als Ko begint mijn kalender met de lunatie van de eerste volle maan na midwinter (21 december). Ook hanteer ik cycli van 12 of 13 lunaties per jaar. De namen en betekenis die ik aan de manen geef zijn tot stand gekomen op basis van mijn ervaring met en beleving van het vieren van de desbetreffende maan.



De Esbats

Hieronder beschrijf ik de manen zoals ik mijn esbats vier. Ik geef eerst de naam van de maan, dan de data waartussen de volle maan van deze lunatie valt en vervolgens welke boom of plant er bij hoort. Daarna leg ik kort uit wat voor mij de betekenis van deze maan is. Kort, want de uitnodiging is om vooral zelf te ervaren wat de betekenis voor jou is.

Maan van de Langste Nacht (21-12 / 18-1, Berk)

Deze eerste maan valt rond of net na Midwinter in de donksterste tijd van het jaar. De natuur is in diepe rust en het leven speelt zich vooral in de Aarde af. Ook mensen zijn in deze tijd van oudsher veel binnen. Het is een spannende tijd voor oude en zieke mensen waarvoor het niet zeker is dat ze de winter gaan overleven. Voor anderen is het zaak de donkerte en de kou uit te zitten tot de dagen weer zichtbaar lengen en het minder koud wordt.

Nieuw Begin: Deze esbat draait er om het duister te aanvaarden en in het duister het nieuwe licht te zoeken. Wat niet meer levensvatbaar is, niet meer passend in je leven kun je nu loslaten en jezelf openen voor dat wat het nieuwe jaar gaat brengen.

Ijsmaan (19-1 / 17-2, Jeneverbes)

Na de donkerste tijd van het jaar valt deze maan in de tijd die vaak het guurste en koudste is, maar waarin ook Imbolc valt met de belofte van een nieuwe lente. De eerste bloemen verschijnen weer, maar alles is heel kwetsbaar voor vorst.

Bescherming: Deze esbat nodigt ons uit om de kiemen, het prille begin van nieuwe ontwikkelingen te koesteren en te beschermen tegen duisternis en kou. Hoop is hier het sleutelwoord.

Maan van het Ontwaken (18-2 / 18-3, Sneeuwkllokje)

Dit is de tijd voor of rond Ostara als de bloemen echt beginnen terug te komen, de knoppen beginnen uit te botten en het leven weer terugkeert in de natuur. Alles zindert van nieuwbegin, van nieuw leven, de Lente hangt letterlijk in de lucht.

Ontwaken: Deze maan is om te genieten van alle mogelijkheden, alle nieuwe kansen en vervolgens te kiezen welke ontwikkelingen we volgen, voortzetten en tot bloei willen laten komen.

Lentemaan (19-3 / 17-4, Wilg)

Het is Lente, overal bloemen en bloesems, vogels fluiten en nestelen, overal dartelen jonge dieren, de hele natuur bruist van levenslust en levenskracht.

Geboorte: laaf je met deze esbat aan de levensenergie, ga het pad of de paden die je gekozen hebt en leef je uit!

Bloemenmaan (18-4 / 16-5, Meidoorn)

Dit is de maan rond Beltane, in de natuur is dit de tijd waarop het bestuiven van bloemen op haar hoogtepunt is, overal bloemetjes, bijtjes en andere bestuivers en ook bij veel mensen kriebelt er van alles. Een tijd van vruchtbaarheid, liefde, lust, erotiek en seks.

Bestuiving: Ook deze esbat staat in het teken van verbindingen aangaan en samenwerken, van vruchtbaarheid, liefde en erotiek.

Groeimaan (17-5 / 15-6, Roos)

De levenskracht, de groeikracht in de natuur neemt nog steeds toe maar minder onstuimig, de natuur groeit gestaag naar haar hoogtepunt toe.

Groei: Deze maan staat in het teken van werken aan de ontwikkelingen, plannen, ideeën en projecten die je gekozen hebt om ze nog een extra impuls te geven.

Zomermaan (16-6 / 14-7, Eik)

Deze maan valt rond Midzomer, het is de tijd waarin de groeikracht in de natuur haar hoogtepunt bereikt heeft. Na deze maan worden de dagen weer langzaam korter en gaat alles weer richting herfst en winter. Kracht: De groeikracht is op haar hoogtepunt, alles wat je tot stand wilt brengen moet nu zijn juiste richting en vorm hebben gekregen en overgaan van groei naar rijping.

Oogstmaan (15-7 / 13-8, Braam)

tegenwoordig valt voor veel mensen de zomervakantie in deze periode, maar vroeger was dit een tijd van veel, zwaar en hard werken om de oogst binnen te halen. Een spannende tijd bovendien want een mislukte oogst kon een hongersdood betekenen. Oogst: Deze maan valt rond Lammas en staat in het teken van je oogst. Wat heb je bereikt en wat wil je nog bereiken? Bij deze esbat tonen we dankbaarheid voor de oogst en staan we stil bij de offers die we hiervoor gebracht hebben.



Maan van het Weerlicht (14-8 / 11-9, Hazelaar)

De meeste oogst is binnen en deze tijd is eer een van rust, van bijkomen van het harde werk en van het vieren van de oogst. Maar het is ook een tijd van extreme weerswisselingen, van droog en heet naar extreme regenval en van plots opkomen onweer.

Wijsheid: Deze esbat staat in het teken van rust nemen en reflecteren op de oogst. Heeft die opgeleverd wat ik hoopte, hoe ga ik hiermee verder? Hoe hervind ik mijn balans nu de ontwikkeling in de natuur weer duidelijk van groei naar afbraak is omgeslagen?

Herfstmaan (12-9 / 11-10, Appel)

Deze maan valt rond Mabon en in de tijd van de laatste oogsten van fruit, noten, paddenstoelen en late groentes. De Herfst is begonnen, de bladeren beginnen te verkleuren en te vallen en het weer wordt winderiger, natter en kouder.

Herfst: Deze maan draait verzamelen en loslaten. Om verzamelen wat je nodig hebt om de winter door te komen, om welk deel van je oogst je moet gebruiken als zaaigoed voor de volgende cyclus en om selecteren en loslaten van wat je niet meer nodig hebt.

Bloedmaan (12-10 / 9-11, Vlier)

Deze maan hoort bij Samhain, de tijd waarin overtollig vee werd geslacht om voer te sparen en in de winter vlees te hebben. De tijd waarin de winter echt begint, de meeste bomen kaal worden, veel planten afsterven of zich terugtrekken in de grond, waarin veel vogels naar het Zuiden zijn vertrokken en dieren hun winterverblijf opzoeken.

Dood: Bij deze esbat gaat het er om onszelf voor te bereiden op de donkere tijd die gaat komen, om naar binnen te kijken en geborgenheid te vinden in onze diepste kern, om ons open te stellen voor de magie van de Andere Wereld.



Wintermaan (10-11 / 9-12, Hulst)

Het werk op het land is gedaan, men hield zich vooral bezig met klussen in en om huis en er is nog voedsel in overvloed. Van oudsher is deze donkere, koude tijd van het jaar een periode waarin de aandacht gaat naar huis en haard, naar gezin, familie en vrienden en naar gezelligheid en feestelijkheden. Een tijd van ontspanning.

Rust: Bij deze maan staat gezelligheid en ontspanning hoog in het vaandel; rust, herstel, healing en op krachten komen voor de donkere, koude wintertijd is nu het belangrijkste.



Maan van de Dood (10-12 / 20-12, Taxus)

Deze 13^e maan komt slechts 7 keer per 19 jaar voor. Hij valt dan voor of rond midwinter in de donkerste tijd van het jaar. Het is een bijzondere en heel magische periode waarin de poorten van Annwn wagenwijd openstaan en de Cailleach rondgaat.

Dood & Wedergeboorte: Deze esbat draait om het duister, om jezelf diep verbinden met de kringloop van de Aarde, met de Andere Wereld en met je diepste wezen. Transformatie, inwijding en een nieuw begin zijn de sleutelwoorden bij de viering van deze maan.

Het vieren van esbats is vergelijkbaar met het vieren van jaarfeesten. Je trekt de cirkel, doet een ritueel, sluit de cirkel weer af en aardt met een gezellig samenzijn met eten, drinken en eisteddfod. Je kunt het met een groep doen of alleen, binnen maar liever buiten, overdag maar bij voorkeur 's avonds / 's nachts in het licht van de volle maan. Sluit met het ritueel aan bij de betekenis of het thema van de desbetreffende esbat en verwerk er bij voorkeur meditatie, magie en healing in. Daar zijn deze vieringen heel geschikt voor.

De maan

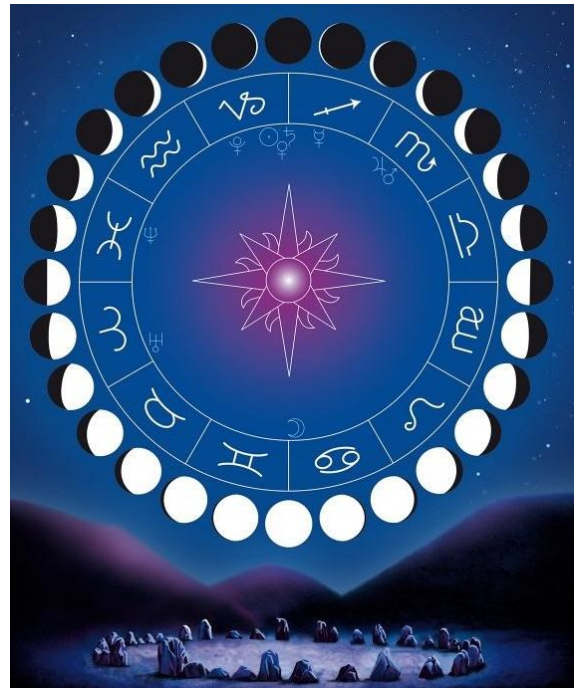
Verborgene stromen
gevoel en verlangen,
onrustige dromen
over spinnen en slangen;

Mysterieus licht
in de nacht,
een cryptisch gedicht
met magische kracht;

Meesteres over eb en vloed,
verraderlijk veranderlijk van vorm
als de kleur van het gemoed
na de stilte voor de storm;

Ze zal een wijze gids blijken
als we in het duister durven kijken.

♃ 2022



Geraadpleegde literatuur:

Bobcat (????) A Perennial Course in Living Druidry.

Diana Brueton (1991) Many moons.

Aubrey Burl (1983) Prehistoric astronomy and ritual.

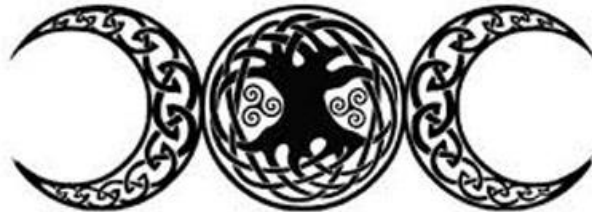
Janet & Steward Farrar (1981) A witches bible compleat.

Ina Friedrich (1998) Mondphasen.

Ko Lankester (1994) De Keltische maankalender in het zonnejaar.

Govert Schilling (1994) Gezichten van de maan.

Jack Stoop (2014) Heidense Hekserij.



YGGDRASIL, Natuurlijke Spiritualiteit
www.jackstoop.eu