
Adelaar

Macht, heerschappij, overwinning



Leefwijze van de adelaar

Adelaars komen overal ter wereld voor met uitzondering van Zuid-Amerika. Ze hebben afgezien van de mens geen natuurlijke vijanden. De adelaar heeft een krachtige haaksnavel, sterke bevederde poten, scherpe klauwen en vleugels met een spanwijdte tot een meter. Adelaars leven in de grootste en hoogste berggebieden ter wereld en bouwen hun nest hoog boven in de rotsen en op bergtoppen. Bergen worden al van oudsher beschouwd als verblijfplaats van de goden en daarom wordt ook de adelaar vanwege zijn majestueuze verschijning en zijn scherpe ogen in talrijke culturen beschouwd als de koning van het luchtruim. Hij verheft zich zonder veel krachtsinspanning elegant de lucht in om in zijn uitgestrekte jachtgebied een prooi te ontdekken. Adelaars leven meestal monogaam; het paar blijft het hele jaar door in het eigen territorium en maakt steeds opnieuw gebruik van hetzelfde nest om te broeden. De vrouwtjes leggen meestal één tot twee eieren, de broedtijd bedraagt twee maanden. De jonge adelaar blijft vier tot

zes maanden in het nest. De eerste weken nadat het jong uit het ei is gekropen neemt het vrouwtje de zorg op zich, terwijl het mannetje de familie van voedsel voorziet. Later wisselen beide partners elkaar regelmatig in het nest af. Als het jong kan vliegen blijft het nog een jaar in het territorium van zijn ouders om ervaring op te doen. Pas als de jonge adelaar het nest heeft verlaten wordt er een nieuw legsel uitgebroed. Er zijn verschillende soorten adelaars en arenden, bijvoorbeeld de keizeradelaar, de sneeuwarend, de gevlekte adelaar, de steenarend en de steppeadelaar.

De adelaar en zijn kracht in de culturen wereldwijd

In overleveringen verschijnt de adelaar vaak als helper in nood, die de mens op het laatste nippertje redt. Of hij brengt de mens naar de gewenste plek, opdat die zijn levensraadsel op kan lossen. Maar om zijn doel te bereiken moet de uitverkorene de adelaar voeden, desnoods met zijn eigen vlees. Hij moet bereid zijn offers te brengen, misschien zelfs zichzelf. Is het doel bereikt dan zal de uitverkorene buitengewone gaven ontvangen en in dienst van de mensheid staan.

De adelaar staat voor de Grote Geest, de hemelse godheid, het hogere Zelf, hij is een boodschapper uit de bovenwereld. Bij alle indiaanse stammen staat hij in hoog aanzien. De Hopi indianen beschermen het adelaarmedicijn en de adelaarrituelen; veel stammen dansen de adelaardans. Talrijke rituelen zoals bijvoorbeeld de zonedans zijn aan de adelaar gewijd. In deze cultuurkring is hij ingedeeld bij de donder en de regen waardoor hij ook wel dondervogel wordt genoemd. In het medicijnwiel is hij de hoeder van de clan van de dondervogel en hoort hij bij het element vuur. Veren van de adelaar symboliseren de stralen van de zon.

Bij de Grieken en Romeinen was de adelaar Zeus' (Jupiters) bliksemdrager en stond hij voor het zegevierende Romeinse imperium. In het christendom is de adelaar het symbool van de goddelijke kracht, het geloof en de hemelvaart van Jezus, bovendien is hij het symbool van de verrijzenis, de wedergeboorte en de doop. Met een slang in zijn snavel staat hij voor de overwinning van het goede over het kwade. Als koning der vogels staat hij voor gerechtigheid, macht, waardigheid, grootheid en heerlijkheid, daardoor werd hij ook als wapendier en embleem gekozen door vele adellijke huizen, instituten en staten. De adelaar is gerangschikt onder de rune Jera, die staat voor de kringloop van het ontstaan, zijn, worden en vergaan; Jera brengt verlichting, vruchtbaarheid, harmonie en vrede.

Adelaarmedicijn

Het adelaarmedicijn is enorm krachtig en kan de mens die het krijgt aanzetten tot grootse dingen. Ze daagt je uit je te uiten, je in je volle lengte op te richten en ja te zeggen tegen het onbegrensd creatieve scheppende potentieel in ons. Ze spoort ons aan dit consequent te verwezenlijken in harmonie met onze innerlijke leider, de Grote Geest. Tegelijkertijd verlangt ze grote deemoed, respect voor de schepper, opofferingsgezindheid, verantwoordelijkheid, de grootste inzet en vooruitziend handelen. Een mens met de kracht van de adelaar is een bemiddelaar die de boodschap van de Grote Geest wereldkundig maakt. Het adelaarmedicijn wijst de ontvanger op zijn hogere taak in dienst van de mensheid. Ze herinnert ons eraan alle verantwoordelijkheid te nemen voor ons leven en al onze daden. Door middel van het adelaarmedicijn worden we aangespoord de kracht van het hart en de aanwijzingen van de Grote Geest te volgen, voor onszelf op te komen en onze weg te verdedigen. In de sjamanistische praktijk helpt de adelaar demonische krachten op te sporen, de strijd met hen aan te gaan en ze te vernietigen.

Van de lichte kant bezien is het contact met de adelaar een grote zegen. Hij kondigt een nieuw ontwikkelingsstadium aan, meer perspectieven en grotere mogelijkheden om je te ontplooien op hogere niveaus. Zijn kracht is bedoeld om je op te tillen voor een hogere kijk op de dingen. In belangrijke aangelegenheden kan je met zijn hulp pijlsnel en doelgericht handelen. De adelaar laat je het potentieel zien dat je in je hebt en de werktuigen die je tot je beschikking hebt om je positie zeker te stellen, je kracht te ontwikkelen en te bewaken en zelfvertrouwen te krijgen. Op zijn vleugels bereik je de vrijheid en het gebied van de onbegrensde mogelijkheden, die ons allen gegeven zijn, zodra we ons door onze grenzen te overstijgen in het licht van de zon bewegen. De adelaar leert ons de wijsheid van de schepping, hij staat voor licht, bewustzijn, kosmisch vuur, vrijheid, snelheid, macht en kracht, hogere bestemming, scherpe waarneming, spirituele leiding, intelligentie, helderheid en nieuwe dimensies. Hij spoort je aan zijn roep te volgen opdat je je bestemming vindt en leeft.

Van de donkere kant bezien kan de adelaar ook verwijzen naar discriminatie, hebzucht, valse trots, arrogantie, verwaandheid, grote innerlijke eenzaamheid, solitair gedrag, dadergedrag, extreem streven naar macht en een egocentrische machtstrijd evenals problemen met de vaderfiguur en het godsbeeld.



Meer informatie

De adelaar is een belangrijk symbool in de zonneculturen op deze wereld. Zijn veren worden bij verschillende ceremonies gebruikt: in het haar gedragen schenken ze de zegen en bescherming van de Grote Geest. Als “rookveer” worden ze ook gebruikt om de aura af te strijken en met licht te zuiveren. De klauwen en snavel van de adelaar worden beschouwd als heilige werktuigen van de sjamaan, waarmee hij demonen en duistere krachten uit het energieveld van een mens kan verwijderen. Van de botten van de adelaar worden fluiten gemaakt die de schreeuw van de adelaar opnieuw laten klinken; ze worden bij de zonnedans en andere rituelen ingezet om de Grote Geest aan te roepen. Het oog van de adelaar wordt gezien als het alziende oog van God dat niets aan zijn aandacht laat ontsnappen en dat de dingen steeds vanuit een hogere visie bekijkt. Het adelaaramulet staat voor een verbinding met de Grote Geest, voor waakzaamheid en spirituele kracht. In het indiaanse medicijnwiel bewaakt de gouden adelaar Wabun, de geest van het oosten, de lucht, de dageraad, de zonsopgang en de jeugd. De stenen pijp en de pijptabak zijn aan hem toegeschreven. Het oosten is de richting van de opgaande zon en de spiritualiteit.

Steen: diamant; **kleur:** goud; **element:** ether, lucht; **symbolen:** veren, alziend oog; **rune:** Jera; **associaties:** scherpe blik, overzicht, roofvogel, adelaarsvleugels, schreeuw van de adelaar, de Grote Geest, spirituele kracht, boodschap van een hogere orde/boodschap van de goden, leiding, macht; **droomuitleg:** de adelaar staat voor nieuwe impulsen, boodschappen uit de bovenwereld, zegeningen en bescherming vanuit de lichtwerelden en de Grote Geest. Bovendien kan het een verwijzing zijn naar de relatie met de vader en God. Al naar gelang hoe de adelaar zich laat zien, brengt hij verschillende boodschappen. Valt hij aan, dan kan dat wijzen op een bedreiging van invloedrijke personen, op moeilijkheden en gevaren. Draagt hij een prooidier, dan wijst dat op winst, rijkdom. Is hij dood of zwart, dan kondigt hij de dood of een ander soort verlies aan. Is hij gewond of kan hij niet goed vliegen, dan staat hij voor een gebrek aan zelfbewustzijn, beperking, gebrek, verlangen naar bevrijding uit te intieme relaties. Cirkelt hij op zijn vlucht naar boven, dan verkondigt hij vreugde, winst, positieve wendingen en verrassingen; **affirmaties:** “De kracht van de Grote Geest doordringt en leidt mij. Ik volg hem – nu.” – “Uw wil door de mijne, zo is het goed.”

Aap

Beweeglijkheid, plezier, originaliteit



Leefwijze van de aap

Er zijn talloze apensoorten die als volgt worden onderverdeeld: enerzijds de apen van de Nieuwe Wereld oftewel de breedneusapen. Hiertoe behoren meer dan 75 soorten, zoals bijvoorbeeld de grijpstaartapen, kapucijnapen, wolapen, doodshoofdaapjes; anderzijds de apen van de Oude Wereld oftewel de smalneusapen die op hun beurt worden onderverdeeld in primaten en mensapen; tot hen behoren o.a. de gibbons, gorilla's, lemuren (maki's), meerkatten, orang-oetans, bavianen, resusaapjes, chimpansees. Deze verschillende soorten leven bijna allemaal in de tropische bossen en regenwouden van Noord-, Midden- en Zuid-Amerika, India en Azië.

Apen hebben verrassend weinig vijanden; enkel de adelaars, de reuzeslangen

en de luipaarden. De meeste apen zijn groepsdieren, ze leven in troepen die rond de twee- tot vierhonderd dieren kunnen bevatten. Zelfs de einzelgangers schikken zich in een groep. Veel apen kunnen rechtop lopen en net als de mens zijn het alleseters. Ze kennen velerlei manieren om zich voort te bewegen, ze kunnen bijvoorbeeld lopen, springen, klimmen en slingeren. Ze zijn nieuwsgierig, gezellig en weetgierig, ze leren snel, onderzoeken hun omgeving en passen zich op een handige en originele manier aan. Als je een aap te zien krijgt let dan op de bijzondere kenmerken van zijn manier van doen en de boodschappen die hij daarmee doorgeeft.

De aap en zijn kracht in de culturen wereldwijd

De aap stond bij veel oude volkeren hoog in aanzien, hij was heilig en vaak on-aantastbaar. In het verre oosten wordt hij gezien als nar en als zinnebeeld van wijsheid vanwege zijn vele talenten. Men beweert dat hij en dan met name zijn hart, helende krachten zou bezitten. De aap houdt de mens voor de gek, aapt hem na, misleidt hem en zet hem op een nieuw spoor, opdat hij zichzelf leert kennen. Onrecht ruimt hij vaak op originele wijze uit de weg. In het hindoeïsme staat de apengod Hanoeman voor dapperheid, geleerdheid, snelheid, instinctieve kennis en de macht, die vuur in onstoffelijke energie kan transformeren.

Bekend zijn de drie apen waarvan er een de oren, een ander de mond en de derde de ogen dichthoudt. De afbeelding beantwoordt aan de discipline van de geest in het boeddhisme: “Wij zien, horen en spreken geen kwaad.”



Apenmedicijn

Apen zijn vrij intelligente, scherpzinnige dieren die op een bijzondere manier veel wijsheid bezitten. Ze brengen de ongedwongenheid van het bestaan aan het licht en doorbreken starre, ingesleten patronen op onconventionele wijze. Verschijnt de aap, dan spoort hij je aan om je oude omgeving achter je te laten en te kijken naar de mogelijkheden die het leven je biedt. Aangezien ze ons gedrag spiegelen en op een overdreven grappige manier laten zien, brengen ze ons zelfkennis. Ze laten een nieuwe wind waaien door oude irrelevante gebeurtenissen, brengen je aan het lachen en brengen je op nieuwe gedachten.

Het apenmedicijn schenkt beweeglijkheid en wendbaarheid op alle niveaus evenals de wijsheid van humor. Ze spoort ons aan het leven als een spel te zien

met oneindig veel mogelijkheden voor anderen en jezelf. Wij hoeven niet te kiezen tussen de gemeenschap, de familie en onze eigen weg. Het kan allemaal tegelijk in het hier en nu.

Apert geven de moed nooit op, staan nooit stil in hun ontwikkeling, volharden nooit in achterhaalde feiten. Zodra de ene deur zich sluit, doet zich een nieuwe mogelijkheid voor. Ze zijn de ware kunstenaars van het hier en nu, van de talrijke mogelijkheden ervan, de positieve levensinstelling en het aanpassen aan veranderingen. Ze vertonen hoogontwikkeld sociaal gedrag en bij alles wat ze doen, wordt rekening gehouden met de gemeenschap. Ze laten ons zien hoe je in de gemeenschap je eigen weg kunt gaan. Ze vinden met gemak een originele oplossing voor een schijnbaar uitzichtloze situatie. Ze schenken je de zich eeuwig vernieuwende levensenergie en de moed om ondanks misstappen opgewekt verder te gaan. Hun schatten beschermen ze door middel van afleiding, misleiding, souplesse en door te verblinden. Toch moet je ze niet onderschatten, want ze kennen de diepste geheimen, de verborgen kennis en kunnen zich op vele niveaus tegelijkertijd bewegen.

Van de lichte kant bezien zijn ze goede leiders, behulpzame raadgevers en originele uitvinders. Met souplesse, humor en luchthartigheid leiden ze ons door de jungle van de innerlijke werelden en socialiseren een gemeenschap. Ze laten ons zien hoe wij ons snel aan nieuwe ontwikkelingen kunnen aanpassen. Het leven biedt steeds weer nieuwe gelegenheden en prachtige mogelijkheden. Blijf niet vasthouden aan het oude. Kijk naar voren en ga gewoon verder. Soms kan het een geluk zijn niet te krijgen wat je hebben wilt.

Wij kunnen de grote levenspaden in hun geheel niet altijd begrijpen, dat is ook helemaal niet nodig. Wij moeten ons alleen bezighouden met de volgende stap, die zich vanuit de huidige situatie ontwikkelt. Kijk naar jezelf in de spiegel van je ziel, aap jezelf na, overdrijf, lach om jezelf, breng anderen aan het lachen en neem de dingen niet zo zwaar, want ze zijn maar tijdelijk en je kunt altijd alle kanten op ook al ziet het daar soms niet naar uit. Wees origineel, vindingrijk. Open en verbreed je horizon. Verhef je blik. Wees in het Hier en nu.

Van de donkere kant bezien verwijst de aap naar ijdelheid, valsheid, onrust, verstrooidheid, gebrek aan concentratie, verblinding, lichtzinnigheid; een sterke fixatie op een groep, een intense verkleving met en verstricking in wereldse belangen; verlies van het streven naar zelfontwikkeling; de neiging eerst te doen en daarna pas te denken; de hang naar bedrog, opschepperij, overdrijving, fantaseren, illusies, roof, onrust stoken, roddelen en misleiding, kattenkwaad en

streken; de voorliefde om anderen bij de neus te nemen; de zwakte om zich snel te vervelen.

Meer informatie

De aap staat voor de wijsheid van de nar, de kunstenaar en de goochelaar op deze wereld. In de Chinese astrologie is de aap het negende teken; jaren van de aap zijn: 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004 enz. (dus steeds plus twaalf). Dit teken stemt overeen met de leeuw in de westerse astrologie. Apen gaan door voor veelzijdig, overtuigend, handig, slim, humoristisch, snel en fantasierijk. Het jaar van de aap staat voor een periode van fantasie, optimisme en als goede tijd voor moeilijke plannen. Het is een jaar waarin alles bespoedigd wordt. Het apenamulet geldt als een symbool van wijsheid, gezondheid, succes, de zich eeuwig vernieuwende levensenergie en voor gemak, spel, geluk en een gelukkig pad.

Stenen: robijn, hematiet; **kleur:** rood; **elementen:** ether, lucht, vuur; **symbolen:** knots, belemniet, spiegel; **associaties:** banaan, nar, beweging, informatie wordt snel verwerkt en verspreidt zich in een handomdraai, met aapachtige snelheid; dorst naar kennis, spiegel van de eigen zwakte punten; **droomuitleg:** de aap kondigt een snelle, plotselinge, verrassende ontwikkeling aan evenals nieuwe impulsen en ideeën, onvoorziene wendingen. **Affirmaties:** “Met gemak volg ik de wijsheid van mijn hart, want alles is reeds in mij aanwezig.” – “Ik leef mijn originaliteit, nu.” – “Ik richt me op en vertrouw mijn weg, nu, met alles wat er komen gaat.”



Beer

Moed, kracht, bescherming



Leefwijze van de beer

Er zijn talrijke berensoorten, die voornamelijk in de ondoordringbare delen van de bossen in Europa, Azië, Noord-Amerika (Canada, Alaska) voorkomen. In deze gebieden leeft een veelvoud aan beren, die qua kleur en grootte zodanig van elkaar verschillen dat ze tot zelfstandige soorten werden benoemd. Zo zijn er ijsberen, bruine beren, grizzly beren, kodiakberen, pandaberen enz. De beer is over 't algemeen een alleseter, hij eet vlees, vis, planten en vruchten en hij is dol op honing. Hij is vaak 's nachts actief en verbazingwekkend beweeglijk – hij kan rennen tot zo'n veertig kilometer per uur – hij kan klimmen en is niet bang voor water. Beren leven in hollen en trekken zich, al naar gelang het jaargetijde, terug om hun winterslaap te houden. Het zijn vaak solitaire dieren en ze markeren de grenzen van hun territorium door de bomen heel opvallend van hun schors te ontdoen. De beer is een uitstekend jager die geen angst kent, afgezien van de mens hebben ze geen natuurlijke vijanden. Vrouwtjesberen staan bekend als huiselijk en hebben een bijzonder sterk beschermend instinct.

De beer en zijn kracht in de culturen wereldwijd

De Grote Beer is een van de belangrijkste sterrenbeelden; hij wijst naar de Poolster, een belangrijk oriëntatiepunt in de zeevaart. Berennamen zoals Bernhard, Björn, Ursula verwijzen naar de verering van de mensen voor zijn macht, dapperheid, rust en de kracht waarmee hij veel beschermen, behouden, dragen en verdragen kan. De beer vindt men in veel indiaanse stamculturen, bij de Hopi bijvoorbeeld beschermt de berenclan de berenceremonies. De beer is een krachtige bescherm patroon en wordt o.a. door sjamanen en helers van de arctische stammen van de Keresan, Tewa, Zuna en Chippewa tijdens hun zoektocht naar visioenen en helende ceremonies aangeropen om de rituelen bij te wonen. Beren worden beschouwd als de beschermers van kinderen, de bossen en de natuur, zij zetten zich in voor het rechtzetten van allerlei soorten onrecht, zelfs met gevaar voor eigen leven. Volgens verhalen en legenden zou de beer zich nooit vergissen. In Siberië staat 'vriend beer' bekend als spiritueel leraar, sjamaan en mythische voorouder. De beer was een geliefd embleem en wapendier, alleen al omdat men hem beschouwde als de koning der bosdieren. Raad en daad van de beer werden zeer gewaardeerd. Verhalen over beren behoren tot de inwijdingsmythen; de beer verwijst naar het oude pad van de grote godin. In de mythologie hoort hij bij haar omdat hij volgens de cyclussen van de natuur leeft en aarde en leven beschermt; hij was gewijd aan de Griekse godin van de maan Artemis (Romeins: Diana); de Keltische maangodin Berne werd als beer afgebeeld, evenals Thor in de Scandinavische wereld van de sagen, waartoe ook de beren Atli en Atla behoren, die de mannelijke en vrouwelijke pool symboliseren. De beer is ingedeeld bij de rune Thurisaz, de poortweg. Ze staat voor kracht, rust, introspectie, terugblikken, even stoppen voor je verdergaat, een nieuwe cyclus, verdediging, onbewuste wil en drijfkracht. Ze zorgt voor het omzetten van het willen in doen en het voorbereiden op de verdere ontwikkeling op alle gebieden.

Berenmedicijn

Het berenmedicijn geldt als juist, sterk, bijzonder werkzaam, geconcentreerd; men heeft er veel achting en een groot respect voor. Om zich te regenereren, een oplossing of een antwoord te vinden, hebben mensen met de beer als krachtdier niets anders nodig dan hun berenhol, rust en slaap of een eenzame wandeling door het bos, de rest lost zich dan vanzelf op. In de tijd waarin men zich terugtrekt en uitrust, terwijl men door middel van dromen in de andere wereld wordt ingewijd, krijgt men boodschappen die men, als de tijd rijp is, wereldkundig maakt.

De beer laat zien dat alles al in ons aanwezig is en dat het belangrijk is je op je hartslag te concentreren en naar je innerlijke stem te luisteren. Hier geven we onze wereld vorm, bereiden veranderingen voor en scheppen nieuwe dingen, hier vinden we antwoorden en oplossingen die we bij een bepaalde gelegenheid nodig hebben. Tot het berenmedicijn behoren de kracht van de cyclussen, cirkels en spiralen, de binnen- en buitenwereld, de natuurlijke bescherming en het verzorgen van jezelf, leven vanuit je eigen kracht in harmonie met de natuur. De beer geeft je het vermogen om in de innerlijke wereld en de buitenwereld te zijn, in jezelf te kijken en je standpunt onafhankelijk van anderen te formuleren. Hij is een goede, beschermende gids bij alle sjamanistische aangelegenheden. Als bewaker van het oude pad verlangt hij voortdurende eerbied en respect voor Moeder Natuur en haar beschermelingen.

Van de lichte kant bezien geeft de beer je gevoel voor timing en voor de kringloop van het leven, voor de verbinding met de natuur en voor de kracht van de zelfontdekking. Hij herinnert ons eraan dat wij de zoetheid van het leven moeten zoeken en ervan genieten. De beer geeft ons bescherming, houvast en oriëntatiegevoel. Zijn raad is goed, want een deel van zijn wezen is onkwetsbaar en onwankelbaar in de andere wereld verankerd. Als leraar is hij onze gids in de innerlijke wereld, de wereld van de sjamanen. Van hem kunnen we alles over de kracht van de aarde leren, over overvloed en verzorging, over de bescherming van onze kinderen, over het harmoniseren van onze krachten in de dans der seizoenen. Bij helend werk op innerlijk gebied staat hij ons met bescherming, kracht en daad ter zijde.

Van de donkere kant bezien kan de beer op onverschilligheid, ontevredenheid, knorrigheid en luiheid wijzen en dat er iets in het leven niet in harmonie is. Als hij gevaar ziet kan hij brutaal toeslaan en aanvallen zonder rekening te houden met de schade die hij aanricht. Daarom zegt men dat hij onbeschaafd, hebzuchtig, onverzettelijk, vernielzuchtig en genadeloos is als hij eenmaal op gang is gekomen.



Meer informatie

De beer staat voor de weg van de godin en voor de oude sjamanentraditie in Siberië en in de oude culturen van de Noord-Amerikaanse indianen, eskimo's, Kelten



en Germanen. Berenholen zijn inwijdingsplaatsen en de beer zelf zou helende krachten bezitten: zijn vacht zou beschermen tegen vijanden en allerlei soorten aanvallen, zou onzichtbaar maken en innerlijke kracht en moed geven, zijn galblaas zou de mannelijke energie versterken, berenvet zou direct helpen wonden te genezen en te sluiten. Zijn klauwen en tanden zijn werktuigen die de sjamaan bescherming geven: zijn tanden verdrijven demonen en wie de berenklauw aandoet, bezit de helende kracht van het dier en wordt door hem geleid. Dit medi-

cijn kan hij ons op geestelijk niveau ter beschikking stellen. De bruine beer is een teken in het indiaanse medicijnwiel en hoort bij de oogsttijd (22 augustus – 21 september) en bij de clan van de schildpadden evenals de zuidenwind; zijn richting is zuid-zuidwest, zijn plant het viooltje. Hij staat voor beoordelingsvermogen, bescheidenheid, praktisch handelen en ijver. Het berenamulet staat voor bescherming, heling, kracht, dapperheid, moed en macht.

Stenen: heliotroop, beril, jaspis, turkoois, topaas; **kleur:** bruin (aardkleuren), woudgroen, violet, rood; **element:** aarde, vuur; **symbolen:** berenpoot, pentagram, spiralen, hollen; **rune:** Thurisaz, Thors hamer; **associaties:** dikke vacht, eik; **in de tarot:** de heerser; **droomuitleg:** de beer stuurt onze blik naar de kwaliteit van de tijd die wij moeten toetsen. Hij verwijst naar boodschappen uit het onderbewustzijn die waargenomen willen worden. Hij staat voor de gevaren die dreigen te ontstaan wanneer bepaalde aspecten onderdrukt worden en hij spoort ons aan, te kijken en ons bezig te houden met de innerlijke wereld in plaats van ervan door te gaan. **Affirmaties:** “Ik word van alle kanten beschermd, wat ik ook doe.” – “Ik vertrouw mijn kracht en macht nu.”