

De kracht van rituelen

Rituelen bestaan al zo lang er mensen op de wereld rondlopen. Ze worden gelinkt aan oeroude stammen, maar ook nu nog smeren ergens op deze planeet mensen zich in met klei, beschilderen ze hun lichamen en gezichten, maken ze zich dagenlang op voor de jacht, een strijd of feest, trommelen, zingen, dansen, vereren en helen. We vieren de geboorte van een baby, verjaardagen, communies en huwelijken en we rouwen in groep om iemand die gestorven is. Maar er zijn zoveel meer momenten die je met een ritueel kunt vastleggen zodat ze nooit verloren gaan.

Rituelen zijn als zaden, er groeit altijd iets uit. Ze verbinden en transformeren niet enkel jezelf maar ook je omgeving. Uitspreken wat je nodig hebt en daar handelingen bij uitvoeren, liefst in het bijzijn van getuigen, versterkt je intenties om iets te veranderen, oude patronen los te laten, een nieuw toekomstbeeld te creëren of om jezelf in het hier en nu te aarden.



Rituelen herinneren

Patricia staat in het midden van haar kamer. Het enige wat ze nog aan heeft, is haar ondergoed. Witte salie smeult na in een schelp. Twee vrouwen flankeren haar. Ze hebben lange gewaden aan en er zitten bloemen in hun lange lokken. Eén van hen geeft haar een schaar. Ze weet wat haar te doen staat maar twijfelt. Er glinsteren tranen in haar ogen maar iets later begint ze het kledingstuk in repen te knippen. Zacht moedigen de twee vrouwen haar aan. Er zit groot verdriet in Patricia, maar eveneens is er een boosheid die ze al veel te lang met zich meezeult, ballast die er niet lichter op wordt met de jaren die voorbijglijden. Die boosheid begint op te borrelen zodra een van de twee vrouwen op een trommel slaat. De andere vrouw brandt meer salie waardoor de ruimte opnieuw gevuld wordt met de geurige rook die daardoor ontstaat. Als twee plaaggeesten beginnen ze haar met luide stemmen uit te dagen. Het getrommel klinkt alsmaar harder en sneller.

Na een tijdje begint Patricia zich aan de sarren te ergeren. Het gaat in crescendo. Kwaad kijkt ze in hun richting, maar de twee gaan door met kabaal maken.

Plots is het afgelopen met nette reepjes knippen. Ze begint haar jurk te verscheuren, zelfs de knopen rukt ze met haar blote handen van de stof af. Ze zweet, ze huilt, roept en trekt en verscheurt tot er niets meer overblijft dan een hoopje roze lapjes. Als laatste breekt ze de hakken van haar schoenen af. Ook die zal ze nooit meer hoeven dragen. Nu vormen stof en schoeisel niet meer dan een echo van het verleden dat ze achter zich wil laten. Een verleden waarin ze zich maar al te vaak liet meeslepen door de gedachten van anderen. Veel te lang heeft ze haar eigen wil opgeofferd aan iemand waar ze al zo lang van weg wil stappen, maar dat tot nu toe niet kon. Met hoge hakken en in een veel te nauw aansluitende, roze jurk, ontworpen en gemaakt voor een wereld waarin schone schijn heerst, kom je niet ver.

Stappen is nochtans wat ze wil. De wijde wereld in, zonder een hoop regel en negatief commentaar voor- of achteraf. Gewoon gaan en staan naar waar haar intuïtie haar leidt, ver weg van de veilige plaatsen die haar geest vernauwen in plaats van verruimen. Want dat het zo niet kan blijven doorgaan heeft ze al jaren door, alleen wist ze eerder niet hoe ze uit die tredmolen kon ontsnappen.

Nahijgend door de felle inspanning van daarnet kijkt ze naar de restanten van het soort leven dat ze achter zich wil laten. Ze wordt stil. Nu beseft ze pas echt wat ze heeft gedaan. Nu pas beseft ze ten volle dat er geen weg terug is, dat ze dat vorige leven niet meer nodig heeft, en dat het naakt zijn betekent dat ze een nieuwe levensfase ingaat. Een leeg canvas is ze, dat ze zelf helemaal kan inkleuren zoals zij dat wil.

Nu dat allemaal begint in te zinken, laat ze haar emoties naar buiten vloeien. Ze huilt lang, al dat opgekropte verdriet, die kwaadheid, de schuldgevoelens, alles komt naar boven. De twee vrouwen nemen haar vast, wiegen haar tot haar tranen op zijn, vervolgens beginnen ze haar te wassen en haar traag met naar lavendel geurende olie in te smeren. Bij elke ledemaat, elk stukje huid, wordt gewezen op het belang van bewust met jezelf bezig zijn. Dat handen niet enkel dienen om te geven maar ook om te ontvangen en dat ook voeten belangrijk zijn: stap je vreugdevol door het leven of laat je je leiden? Het lijkt alsof ze zichzelf voor het eerst echt ontmoet. Elke aanraking brengt een nieuwe verwondering bij haar teweeg. Toen ze zich aan het begin van het ritueel uitkleedde, was ze erg gespannen en schaamde ze zich

nog voor haar lichaam maar daar is nu niets meer van te merken. Er is iets anders voor in de plaats gekomen. Ze ziet er moedig uit, trots, opgelucht.

De vrouwen stellen haar gerichte vragen waar ze lang over dient na te denken. Het zijn vragen over haar leven, haar diepe verlangens en dromen, en hoe ze die verlangens tot uiting zou kunnen brengen. Of ze zich herinnert wie ze diep vanbinnen is, wie en wat ze wil zijn en doen, enzoverder. Het is alsof ze uit een diepe slaap ontwaakt.

Pas wanneer de allerlaatste vraag is beantwoord, krijgt Patricia haar nieuwe kleren een voor een aangereikt. Ook die heeft ze zelf uitgekozen en meegenomen. Langzaam en in stilte kleedt ze zich aan. Bedachtzaam laat ze de comfortabele, soepele en rekbare stof door haar handen gaan, ze beschouwt het als een nieuwe huid die haar vanaf nu zal omhullen. Ook haar schoenen zitten veel makkelijker dan die oude, dat zien de vrouwen meteen.

Als ze helemaal klaar is, geven ze haar een rugzak en een kompas. Zo zal ze het Noorden nooit meer kwijtraken, zeggen ze.

Patricia lacht gul en zegt dat ze zich echt lichter voelt. Haar ogen schitteren. Straks zal ze de restanten van haar oude kledij verbranden.

De kracht van rituelen

Rituelen zijn als zaden, daar groeit altijd iets uit. Ze verbinden en transformeren niet enkel jezelf maar ook je omgeving. Uitspreken wat je nodig hebt en daar handelingen bij uitvoeren, liefst in het bijzijn van getuigen, versterkt je intenties om iets te veranderen, oude patronen los te laten, een nieuw toekomstbeeld te creëren of om jezelf in het hier en nu te aarden. Dat wil niet zeggen dat alles plots van de ene op de andere dag omslaat, maar het opent iets bij je vanbinnen waardoor je andere mogelijkheden kunt zien. Alsof een radarwerk, waarvan één tandje de boel saboteert, op zijn plaats klikt zodat alles weer vlotter gaat draaien.

Rituelen bestaan al zo lang er mensen op de wereld rondlopen. Elke stam had wel een of meerdere goden en godinnen die ze aanriepen om iets te bewerkstelligen. Ook nu nog smeren mensen zich ergens op deze planeet in met klei, beschilderen ze hun lichamen en gezichten, maken ze zich dagenlang op voor de jacht, een strijd of feest, trommelen, zingen, dansen, vereren en helen.

Je kan het zo gek niet bedenken of je kunt er een ritueel voor maken. We doen het allemaal: we vieren de geboorte van een baby, verjaardagen, communies en huwelijken en we rouwen in groep om iemand die gestorven is. Maar er zijn zoveel meer momenten die je met een ritueel kunt vastleggen zodat ze nooit verloren gaan.

Wat met een meisje dat voor het eerst ongesteld wordt, bijvoorbeeld? Hoe mooi zou het zijn mocht zij door verschillende generaties vrouwen naar een mooie plek in de natuur worden meegenomen en uitgelegd krijgen hoe wonderlijk het echt is om vrouw te zijn? Samen te schuddebuiken van het lachen, eten en drinken en samen rond een vuur te dansen in het licht van de volle maan? Haar onderricht te geven over seksualiteit en – niet in het minst – over eigenliefde? Samen een godin te maken uit leem en haar ronde vormen eren? Dat moment zou ze voor altijd in haar hart dragen. Dat moment zou ervoor kunnen zorgen dat zij haar lichaam niet zal gaan haten met alle gevolgen van dien, maar er juist dieper mee verbonden wordt. Die gevolgen kennen maar al te veel vrouwen, nietwaar? Het zal haar de kracht geven om voor zichzelf op te komen, zich geen flauwekul te laten aanpraten over het zogenaamd ideale lichaam waaraan ze zich zou moeten spiegelen.

Ook voor een jongen die man wordt, kan zo'n mooi ritueel worden verzonnen. Samen met oudere mannen de natuur in trekken, bijvoorbeeld, en hem leren over hoe vrijgevig een bos kan zijn, hoeveel eetbaars er te vinden is. Hem er te laten overnachten, omringd door de geluiden van diertjes die de struiken doen ritselen, zo kun je hem met de natuur verbinden. Hem verhalen vertellen over lang vervlogen tijden, stoere mannenverhalen waarin ridders de hoofdrol spelen en hem zo iets bijbrengen over respect, en over strijden voor wat goed is.

En waarom wordt iemand pas na zijn of haar dood geëerd? Waarom niet terwijl die persoon op het sterfbed ligt? Als hij of zij het zelf niet meer kan, kunnen de aanwezigen zijn of haar verhaal vertellen, gevolgd door een heildronk. Dat zou een mooi en liefdevol ritueel kunnen zijn waarbij familie en vrienden (opnieuw) met elkaar worden verbonden. Er zouden eventueel dingen kunnen worden uitgesproken, opgelost, vergeven. Maar al te vaak zien we familieleden rondom het bed zitten, te bang om elkaar en de stervende aan te raken, te angstig om te lachen en te zingen of zelfs maar te praten, en dat terwijl die persoon er juist behoefte aan heeft om zich geborgen te voelen, letterlijk te worden begeleid naar zijn levenseinde.

Rituelen verbinden

Een ritueel kan geleid worden door een sjamaan, een druïde of een hogepriester(es). Men maakt gebruik van toverstokken, zwaarden, stenen, knoken, bekertjes en mantra's of spreuken, trekt cirkels om

een beschermde ruimte te creëren, gaat de natuur in, roept de elementen aan en de goden en godinnen die ze doelgericht kiezen. Dat alles om een intentie te versterken.

Verbeelding is alles. Bij een ritueel mag je zijn wie je wilt zijn, of beter: wie je diep vanbinnen bent. Je kunt daarbij ceremoniële kledij aantrekken, zoals fluwelen gewaden of een kostuum gemaakt van stro, of ben je juist liever naakt onder de met sterren bezaaide lucht. Ook wordt soms gebruikgemaakt van maskers. We weten dat carnaval een ritueel is, maar maskers kunnen veel meer betekenen dan in feite de lente te verwelkomen of de spot met alles te drijven.

We leven in de 21ste eeuw en zowel op professioneel als persoonlijk vlak maken we deel uit van een samenleving waar de rede vaak moet heersen en alles wat daaraan ontsnapt verbannen wordt naar de fantasiewereld van kinderen. Maar in ons DNA zitten herinneringen opgeslagen van andere tijden. Onze genen hebben alles overleefd, ieder van ons vormt een eindeloos boek, geschreven in een code die nog verre van ontcijferd is. Rituelen organiseren of beleven betekent niet dat we deze tijd afzweren. Integendeel, het is juist door onze 21ste-eeuwse verbeelding dat de herinneringen kunnen worden opgehaald en opnieuw worden beleefd. Veel van wat ons kan helen schuilt in onszelf. En hoe complex dit hedendaags leven ook kan worden, rituelen kunnen ervoor zorgen dat een eenvoudige waarheid van alle tijden weer wordt blootgelegd en waar we nooit omheen zullen kunnen eens ieder van ons dat beseft; iedereen is met elkaar verbonden.

de zielhouderij

markeer belangrijke momenten in je leven,
met een ritueel in groep of individueel

info@dezielhouderij.be

www.dezielhouderij.be