

MARA BRANSCOMBE

DE RIJKDOM VAN RITUELEN

EEN WELDADIGE REMEDIE
VOOR LICHAAM, GEEST EN ZIEL



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Ritual as Remedy*, uitgegeven door Findhorn Press, Rochester, Verenigde Staten

Vertaling Jörgen van Drunen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020219340
ISBN e-book 9789020219357

© 2022 Mara Branscombe
© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Ik draag dit boek op aan mijn lieve dochters
en mijn eeuwige leraren Desa Rose en Phoenix.

Dans dapper met het licht en de duisternis
door alle avonturen van het leven,
laat jullie liefdevolle hart vrij zijn
en vertrouw erop dat je een waardevol leven zelf kunt creëren.

Alles is mogelijk.



Inhoud

Inleiding	9
1 De rijkdom van rituelen	15
Het ontwaken van je innerlijke mysticus	
2 De tempel van je hart binnengaan	31
Vrij leven, vrij liefhebben	
3 Je innerlijke kracht activeren	61
Wakker je vuur aan, breng je visioenen tot leven	
4 Gedaanteverwisseling	91
Zet je creativiteit in om je dromen waar te maken	
5 De helende kracht van de aarde	127
Aarden, stabiliteit vinden en overvloed scheppen	
6 Het heilige beweegt zich door je heen	165
De spirituele wereld roept je	
7 De maancyclus	207
Oude wijsheid voor transformatie en vernieuwing	
8 Rituelen om je als mysticus te ontwikkelen	247
Je transformerende kracht vergroten	
Nawoord	293
Overzicht van rituelen	298
Aanbevolen literatuur	302
Over Mara Branscombe	304

Dans door de dagen als een baken voor je ziel.
Of het nu kalm en stil is of luid en wild, vertrouw erop dat door
altijd dicht bij jezelf te blijven, je innerlijke goedheid, compassie en
waarheid in alle richtingen uitwaaieren. Je raakt het hart van
anderen zo diep dat hun leven en dat van jezelf ten goede
veranderen. Leer, leef en evolueer in deze liefde als de ultieme bron
van jouw belichaamde bewustzijn en vrijheid.





INLEIDING

De inspiratie om dit boek te schrijven komt voort uit achtentwintig jaar levenservaring, het volgen van opleidingen en academische studies en het beoefenen van mind-body-technieken die mijn leven ten diepste hebben veranderd. De intuïtieve roep om dit werk via emotionele, fysieke, intellectuele, creatieve en spirituele kanalen met anderen te delen werd alsmaar luider en overstemde alles. Daardoor wist ik dat de tijd rijp was.

Terwijl de COVID-19-pandemie over de wereld raasde, luidde ze maatschappelijke, politieke en emotionele transformatie op alle niveaus in. Als reactie op deze grote verschuiving in ons bewustzijn ontstond er in mij een sterke drang om een boek over rituelen die mensen zelf kunnen uitvoeren te schrijven, gericht op innerlijke rust, balans en het ontvangen van en het luisteren naar intuïtieve ingevingen.

In dit boek vind je oefeningen, hulpmiddelen, oude kennis en wijsheden en natuurlijke hulpbronnen die je het gevoel geven dat je meer verbonden bent, echt leeft, vanuit je hart leeft en uiteindelijk ook de kracht hebt om je dromen waar te maken.

Mijn oprechte intentie met dit boek is om jou in staat te stellen dit kostbare leven te leiden met de beste versie van jezelf aan het roer. De essentie van het boek kwam op een gegeven moment luid en duidelijk tot me. ‘Het collectief ondersteunen’ was de boodschap die ik ontving. Ik vind het een eer om met jou op deze reis te gaan, je hulpmiddelen aan te reiken en je innerlijke mysticus, heler en intuïtieve gids steeds krachtiger te laten worden.

Jarenlange training in verschillende mind-body-technieken (meditatie, yoga, ademhaling, maanrituelen, sjamanistische ceremonies, verschillende vormen van dans) en het bestuderen van filosofische, historische en spiritu-

ele gebruiken van tradities uit de hele wereld heeft in mij onuitwisbare sporen achtergelaten. Daar moest ik gewoon iets mee gaan doen.

Ik voelde een sterke impuls om dat met een boek te doen. Het voelde alsof er iets magisch met me gebeurde, alsof er een oude wijze vrouw in mijn studio op bezoek kwam die me aanmoedigde om de rituelen, gebruiken en leringen die me altijd op mijn pad hebben ondersteund met anderen te delen. En als een rivier begonnen de woorden en de energie uit allerlei werelden te stromen, de ene keer snel, de andere keer langzaam. Ik voel me gezegend dat ik met zeer inspirerende en wijze leraren heb mogen samenwerken. Het zijn er te veel om ze hier allemaal te noemen, maar voor elke gids, ieder familielid en iedere geestverwant die mijn pad heeft gekruist, buig ik in dankbaarheid voor alles wat ik heb mogen ontvangen. Mijn achtergrond in feministische studies, cultuurgeschiedenis en wereldgodsdiensten gecombineerd met mijn toewijding aan yoga, meditatie, kunst, dans, lesgeven en mijn liefde voor ceremonies komen in dit boek samen.

Stel je de reis van het leven voor als een spiraal. Soms bevinden we ons in het midden van de spiraal waar vruchten ontstaan, visioenen tot stand komen, zaadjes worden geplant of waar we met iets nieuws beginnen. Op andere momenten zijn we meer naar buiten gericht en bereiken we het einde van de spiraal omdat we bijvoorbeeld een bepaald hoofdstuk of een bepaalde cyclus afronden. In welke fase van je leven je je ook bevindt, het is belangrijk om ruimte vrij te maken in je dagelijks leven om op je proces te vertrouwen en de goddelijke timing te erkennen als die zich voordoet. Wanneer we echt in het hier en nu aanwezig zijn, onze intenties duidelijk formuleren en onze gehechtheid aan het resultaat of het eindproduct loslaten, kunnen we ons leven als een levend ritueel zien. Niet alles gebeurt op het moment dat we het willen, maar als we trouw blijven aan ons persoonlijke proces en leven binnen de wederkerige stroom van geven en ontvangen, leven we de essentie van ons ware potentieel.

Stuur je visioenen en gebeden de wereld in. Creëer dagelijkse rituelen om de energie van wat je in je leven wilt realiseren aan te trekken, en laat tegelijkertijd het resultaat los. Wanneer we onze gehechtheid aan het resultaat kunnen loslaten, kunnen we de universele wetten waarnaar we leven rigoureus aanvaarden. Soms geeft het universum ons iets anders dan waar we om vroegen, maar blijkbaar was het dan toch de bedoeling dat het op ons pad kwam.

Wanneer je eenmaal aan deze buitengewoon creatieve reis begint, ga je steeds meer je vanuit je intuïtie leven en wordt je innerlijke gids gevoed. De

belichaming van geest naar hart naar lichaam naar je diepste wezen komt tot leven door ons innerlijk werk te doen en ons erop toe te leggen om onze hoogste essentie te uiten. Zie altijd de beste versie van jezelf als je naar jezelf kijkt. Kijk niet naar wie je niet bent. De mysticus, de heler, leraar, dichter, leerling, architect, beeldhouwer, vroedvrouw, gedaanteverwisselaar, beschermer van het water, beheerder van de aarde, tuinverzorger, activist, uitvoerder van rituelen en ceremonies, vreedzame strijder en de vuurdanser zullen in jou tot leven komen. Deze archetypen, die voortdurend van gedaante verwisselen, ondersteunen je niet alleen in je dagelijks leven, maar stellen je ook in staat om verder te groeien en de innerlijke visionair in jezelf terug te vinden.

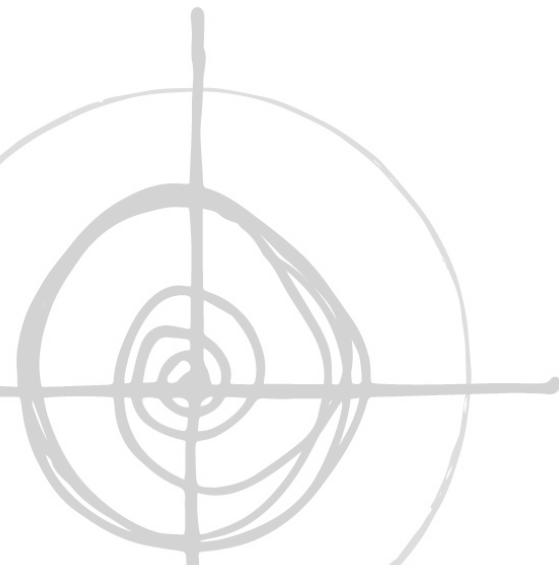
Blijf diepgeworteld in je helingsproces. Leef je leven als een heilig ritueel, deel je gaven met je omgeving en integreer je gevoelvolle gewoonten in alles wat je doet, zodat je anderen op deze zinvolle manier de weg kunt wijzen. De wereld vraagt van ons dat we het beter gaan doen, dat we de beste versie van onszelf zijn.

Laten we samen opstaan, ons zelfbewustzijn versterken en persoonlijke verhalen en rituelen met de mensen om ons heen delen. Laten we de waarheid spreken, met mededogen luisteren en ons oog trainen om de schoonheid in alle dingen te zien. Laten we altijd onthouden dat we niet alleen zijn en dat we gesteund worden. Laten we zowel geven als ontvangen en anderen inspireren om met een ontwaakt bewustzijn te leven, zodat alles wat we doen, zeggen en denken in deze wereld verschil kan en zal maken.

DE RIJKDOM
VAN RITUELEN



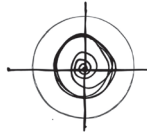
Rituelen zijn als spiegels die we onszelf kunnen voorhouden, waarin onze levensreis weerspiegeld wordt. Het ceremoniële proces stelt ons in staat buiten de tijd te gaan staan en iets te ervaren wat het alledaagse overstijgt. De heilige keerpunten in ons leven worden aan ons onthuld en we worden op een dieper niveau naar de roeping van onze ziel geleid.



Hoofdstuk 1

De rijkdom van rituelen

Het ontwaken van je innerlijke mysticus



HET BELANG VAN RITUELEN

Door de geschiedenis heen heeft de kracht van rituelen zowel in oude als moderne beschavingen een belangrijke rol gespeeld. Niet alleen in religieuze, maar ook in seculiere culturen zijn en worden rituelen gebruikt door individuen en groepen die meer diepgang willen ervaren en spiritueel willen ontwaken. En of een ritueel nu de vorm heeft van een uitgebreide traditie of dat je elke ochtend eenvoudigweg uitspreekt waar je dankbaar voor bent, ze worden allemaal gekenmerkt door ritme en herhaling en kunnen je helpen om een staat te bereiken waarin je je verwarring over en de chaos van je leven los kunt laten.

Een ritueel kan alles zijn dat met een bepaalde intentie wordt gedaan. Alleen of in een groep, volgens een vaste formule of intuïtief. We kunnen bijvoorbeeld samenkomen om de overgang van de seizoenen te vieren. We kunnen tijdens de feestdagen samen eten of we kunnen samen verjaardagen vieren, we kunnen de uiterlijke expansie van de vollemaan vieren of de innerlijke expressie van de nieuwe maan. We kunnen een ritueel voorbereiden voor een meisje dat met de start van haar menstruatiecyclus haar reis naar volwassenheid begint, of een zegeningsceremonie voor een vrouw die op het punt staat te bevallen. We kunnen een persoonlijk ritueel creëren

door een kaars aan te steken en onze intenties hardop uit te spreken als we een project afronden of een relatie beëindigen, of als we een oude levenswijze achter ons laten en ons openstellen voor de volgende fase in ons leven.

Rituelen zijn de sleutel tot heling, weerspiegelen onze emoties en laten ons zien hoe we innerlijke transformatie tot stand kunnen brengen en hoe we onze intuïtie kunnen laten ontwaken. Je zou rituelen ook kunnen zien als het creëren van een heilige ruimte vanwaaruit we de belangrijke momenten in ons leven kunnen overdenken. Als we een ritueel bewust aandachtig en met een bepaalde intentie uitvoeren, kunnen we ons bewust worden van de ‘waarheden’ en de ‘onwaarheden’ die we in onze levensverhalen tegenkomen.

Na verloop van tijd en met veel oefening kunnen we onze innerlijke staat gebruiken om negatieve, schadelijke of beperkende gedachten en patronen om te vormen tot meer begrip (innerlijke rust) en transformatie, en kunnen we een gevoel van eenheid of ‘eenheidsbewustzijn’ ontwikkelen. Dat is de kracht van rituelen: je gaat veel meer in het hier en nu leven, je haalt inspiratie uit je huidige ervaringen en je gaat een diepere verbinding aan met het heilige, zowel individueel als collectief.

DE REMEDIE: WAKKER WORDEN IN VERBINDING

Massaconsumptie, materialisme en de stortvloed aan informatie in de media dragen heel sterk bij aan de toename van angst, depressie, verwarring en overprikkeling. Veel mensen voelen zich vervreemd van de religieuze structuren waarin ze zijn opgevoed en voelen zich niet meer verbonden met de tradities waar ze uit voortkomen. Dit veroorzaakt een scheiding, en voor sommigen een gevoel van verlies, ontkoppeld zijn en een gebrek aan zingeving en verbinding met de aarde en haar helende ritmes. Onze planeet staat op dit moment op een precair kantelpunt. Moeder Aarde roept ons op om anders met haar om te gaan, zodat haar levensbronnen kunnen worden behouden en beschermd. Haar goddelijke, vrouwelijke en energetische aantrekkingskracht herinnert ons eraan om op te staan en aardbewaarders te zijn voor toekomstige generaties. Ze opent haar armen voor ons, nodigt ons uit haar te loven, haar bestaan te vieren en haar cycli en ritmes te eren. Veel mensen voelen zich aangetrokken tot een spiritualiteit die op de aarde is gericht en zien dit als een soort moderne religie die bestaat uit het ontwaken van de moderne mysticus in henzelf.

Zouden kleine dagelijkse rituelen ons kunnen helpen om de beste versie van onszelf te zijn, ons meest wezenlijke zelf, en de kracht van onze intuïtie te vergroten? Zouden ze ons innerlijke lichaam en onze geest sterker kunnen maken, zodat we onszelf kunnen helen en ons leven kunnen leiden zoals we dat zelf willen?

Ik geloof van wel.

Ik geloof met heel mijn hart in deze eenvoudige filosofie:

*Je leven wordt gevormd door datgene waarmee je je energielichaam voedt.
Je gedachten, daden, woorden en overtuigingen worden je
werkelijkheid.*

Je gedachtepatronen, de woorden die je uitspreekt, je gehechtheden en je gewoonten vormen zowel bewust als onbewust de bodem waarop je groeit. Als moderne mysticus ben je onder andere de ‘tuinier’ van je energielichaam: creëer een gezonde bodem, plant je zaden doelbewust, geef je innerlijke tuin water, wied het onkruid en verzorg de heilige transformerende levensprocessen overal om je heen.

Ik geloof dat kleine, dagelijkse rituelen een remedie zijn tegen het gevoel van vervreemding in een wereld waarin we naar onszelf op zoek lijken te zijn. Als we gehoor geven aan de impuls om onze gids te worden, kunnen we ons verbinden met ons volledige potentieel, onze diepste essentie. Daarin ligt onze intuïtieve kracht en daardoor kunnen we ons innerlijke lichaam en onze geest versterken, zodat we zelf richting kunnen geven aan het leven dat we kiezen.

Rituelen kunnen een heleboel verschillende vormen hebben: bijvoorbeeld op een yogamat of een meditatiekussen, door de natuur in te gaan, te bewegen of door kunst te maken.

Door middel van rituelen die je zelf uitvoert kan je geest de trilling van negativiteit of twijfel loslaten en een innerlijke vonk creëren. Deze vonk beweegt vanuit je geest naar beneden tot in je hart, en zo komt je intuïtieve en creatieve natuur tot leven. Kleine rituelen zijn iets heel anders dan bijvoorbeeld naar yogales gaan of mediteren. Een altaar maken, theedrinken, een kaars aansteken, in je dagboek schrijven, bidden of hardop zingen zijn voorbeelden van hoe je je ervaring meer gestructureerd, creatiever, bevredigender, intiëmer en meer bevrijdend kunt maken.

De volgende keer dat je twijfel, angst, stress of innerlijke onbalans ervaart, vraag je dan af: ‘Voed ik deze situatie zelf?’ Dat is een perfect mo-

ment om je aandacht te verplaatsen naar dankbaarheid, je ademhaling, de zegeningen van de natuur en vertrouwen in goddelijke timing. Langzaam maar zeker ga je anders in het leven staan door het niet meer te voeden met negatieve energie, maar met waarheid, positiviteit en compassie. Als moderne mysticus heb je elke dag de taak om met je innerlijk oog te zien met welke gedachten, gevoelens, handelingen en woorden je jezelf voedt. Je moet je bewust worden van wat je niet meer dient, en werkelijk aanvaarden wat er in je omgaat, dus zowel het positieve als het negatieve. Hierbij is het belangrijk dat je je emoties niet onderdrukt, ontkent of probeert te omzeilen, maar om er juist voortdurend bewust mee bezig te zijn zodat het een katalysator wordt die helend voor jou werkt.

Het gemiddelde brein denkt elke dag duizenden gedachten en uit onderzoek blijkt dat ongeveer zeventig procent daarvan negatieve gedachten zijn. Dit betekent dat de gemiddelde mens vrijwel de hele tijd gedachten heeft die schadelijk voor hem zijn. Als je daar niets aan doet, draag je deze energetische ballast op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau met je mee.

Hoe zou je leven aanvoelen als je je ontdoet van schadelijke gedachten of beperkende overtuigingen?

Bewustwording is de sleutel, en rituelen kunnen je helpen bij het loslaten van negatieve gedachten en gedrag dat je niet meer dient. Als je je hiervan bewust wordt, kun je paden, deuren en toegangspoorten openen naar een positieve, bewuste, en spirituele manier van leven.

De behoefte aan rituelen is een oerinstinct, een onweerstaanbare impuls om je te verenigen met iets wat verder reikt dan de alledaagse wereld. Rituelen leiden met behulp van archetypische energieën tot meer inzicht en stellen ons in staat om te groeien naar eenheid, continuïteit, verbondenheid, transformatie en een hoger bewustzijn.

Wanneer we via rituelen ons vermogen tot zelfsturing vergroten, verbinden we ons met het grote mysterie van het leven. Er opent zich een deur die ons voorbij het alledaagse leven brengt, naar de heiligheid die zowel in onszelf als in de kosmos om ons heen bestaat.

Zodra je jezelf toestemming geeft om in een menselijk lichaam een spiritueel leven te leiden, geef je ruimte aan goddelijke timing, voortekenen, helpende en meelevende gidsen, de schepper, engelen, goden en godinnen (waar je ook maar in gelooft) en aan spirituele energieën. Zij worden je reisgenoot op weg naar het vervullen van je diepste wensen en grootste dromen.

Je begint te zien, te voelen en waar te nemen hoe je je kunt afstemmen op allerlei tekens en symbolen. Je stelt je open voor boodschappen van de spirituele wereld. Je gaat inzien hoe en wanneer je schadelijke energieën kunt loslaten, angst en bezorgdheid kunt overwinnen, je persoonlijke grenzen beter kunt aangeven, en het werk kunt doen dat nodig is om jezelf op je persoonlijke levensmissie bij te sturen als dat nodig is.

DE OUDE WIJSHEDEN ALS JE INNERLIJKE KOMPAS

Al duizenden jaren volgen de mystici van de oude culturen het ritme van de zon, de maan, de sterren, de planeten en de seizoenen. Niet alleen om te overleven, maar ook om zich te verbinden met de spirituele wereld. Elke 29,5 dag voltooit de maan haar cyclus van de nieuwe naar de vollemaan en weer verder naar de nieuwe maan, en elke dag komt de zon in het oosten op en gaat hij in het westen onder. De aarde draait in een jaar om de zon en hangt daarbij een beetje scheef, waardoor wij de wisseling van de seizoenen kennen: de lente-equinox, de zomerzonnepunt, de herfst-equinox en de winterzonnepunt. De zon staat symbool voor de heilige mannelijke kracht, de aarde en de maan staan symbool voor de goddelijke vrouwelijke kracht. Deze energetische krachten komen samen en scheppen al het leven om ons heen. Oude wijsheid waarin de aarde centraal staat heeft ons het inzicht gegeven dat we allemaal met elkaar verbonden zijn. We zijn allemaal geboren uit sterrenstof en de rijkdom van de alchemie van de aarde.

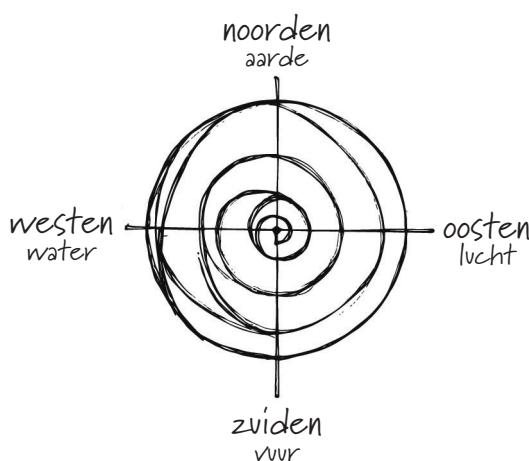
De eigenschappen van de vijf elementen (lucht, vuur, water, aarde en ether) hebben de bron van alle leven geschapen en zijn in ieder van ons aanwezig. Overal om ons heen zien we de elementen aan het werk. We maken allemaal deel uit van deze kracht; de essentie van levenskracht of prana (energie) zit ook in ons. Deze energie kan onze geest beïnvloeden, ons vermogen vergroten om lief te hebben, ons inspireren tot een creatief en geaard bestaan, en ons inzicht verdiepen in hoe we met onze emoties kunnen omgaan.

Bij alle rituelen die in dit boek staan werken we met de vijf elementen en de vier seizoenen om ons met de natuur en onszelf te verbinden. We laten ons hierbij leiden door het paganistische jaarwiel. Het wiel bestaat uit een cirkel met daarin de vier kwartpunten van lente, zomer, herfst en winter, samen met

nog vier kruisende kwartpunten die het moment halverwege elk seizoen markeren. De seizoenen staan in direct verband met de vijf elementen.

De symboliek van elk punt op het wiel biedt oneindige wijsheid en inspiratie voor rituelen. De relatie tussen het jaarwiel, de vier windrichtingen, de vijf elementen en de maancycli heeft een specifiek ritme en kan als een innerlijk kompas of innerlijke structuur worden gebruikt op onze levensreis.

De natuur schenkt ons levende wijsheid die zowel eenvoudig is als complex, zowel oeroud als eigentijds. Door het omarmen van de wonderen van de natuur en doordat we de overvloed en schoonheid observeren die in de elementen leeft, wordt onze geest gezuiverd, ons lichaam gereinigd en de weg vrijgemaakt naar blijvende vreugde en vrede. Als we dit elke dag doen, wordt het als vanzelf een ritueel dat transformerend werkt.



HET JAARWIEL EN DE SYMBOLISCHE BETEKENIS VAN DE ELEMENTEN

Door de eeuwen zijn er een heleboel verschillende vormen en interpretaties van het jaarwiel ontstaan. Jij mag jouw persoonlijke verbinding met het wiel zelf ontdekken. Het pad van de moderne mysticus bestaat onder andere uit het scheppen van structuur en ritme en het ontwikkelen van rituelen die voor jou betekenisvol zijn.

De rituelen die in dit boek staan zijn gebaseerd op mijn persoonlijke interpretatie van het jaarwiel.

OOSTEN

Hier komt de zon op en verwelkomen we het element van de zuivere, frisse, zoete ochtendlucht. We eren de lente-equinox, het nieuwe, vruchtbaarheid, de terugkeer van het licht en de energie van ons hart: ons vermogen om lief te hebben en om mededogend te zijn. Lucht staat voor het denken, de ademhaling, het ontwakken van het hart, leren, kennis, harmonie, communicatie en alles wat met onze geestelijke vermogens en onze ademhaling te maken heeft.

ZUIDEN

Symboliseert het element vuur, de kracht van de zon, en de transformerende groei die met de kracht van het licht gepaard gaat. We eren de zomerzonnwende, de ongetemde groei van zaad tot vrucht, verwondering en kinderlijke speelsheid. We vieren onze hernieuwde energie die we van de zon hebben gekregen. Symbolisch bevordert het zuiden het loslaten van oude verhalen en beperkende kernovertuigingen, evenals onze afstemming op ons gezonde ego en gewaardeerde zelf. Vuur staat voor verandering en transformatie. Het staat ook symbool voor wilskracht, vrijheid, passie, visie, liefde en kracht.

WESTEN

De rustplaats van de ondergaande zon waar we ons openstellen voor het element water dat verbonden is met stroming (flow), creativiteit en vernieuwing. We eren de herfst-equinox, de overvloed van de oogst, en we worden herinnerd aan de cyclus van leven, dood en wedergeboorte. Water vertegenwoordigt onze emoties en staat symbool voor genezing, dromen, stroming, het onderbewuste, en alles wat inwendig en reinigend is.

NOORDEN

In deze windrichting begroeten we onze grote moeder en stellen we ons open voor het element aarde voor aarding en overvloed. We eren de winterzonnwende, de kortste dag en de langste nacht van het jaar. Het is een tijd van rust, winterslaap en innerlijke bezinning. Onze gearde, kalme, evenwichtige energie en ons vermogen en onze bereidheid om angsten onder ogen te zien en te transformeren vormen de sleutel tot onze afstemming op dit element. De aarde is stabiel, solide en betrouwbaar, en staat symbool voor overvloed, levensonderhoud, aarding en fysieke manifestatie.

ETHER

Het middelpunt van het wiel symboliseert de vitale levenskracht die alles bij elkaar houdt. Het wordt ook wel het zielelement genoemd en is de essentie van de geest die allerlei levensvormen mogelijk maakt. De goddelijke levenskracht maakt het mogelijk dat lucht, vuur, water en aarde samen met de sterren, maan, zon en alle planeten naast elkaar kunnen bestaan en dat er een wisselwerking plaatsvindt. Deze universele levenskracht of energie van 'eenheidsbewustzijn' houdt de spirituele wereld in stand, het is de plek van hoger sferen. Hier, in het middelpunt van het wiel, ligt de bron van onze innerlijke mysticus die boven, onder, voor, achter en in ons leeft.

Gebruik de aanwijzingen op de vorige twee pagina's telkens als je je rituelen uitvoert en anderen bij rituelen begeleidt. Blijf altijd nieuwsgierig naar hoe je meer energie, vrede, flow, evenwicht, passie, helderheid en verbinding in je leven kunt uitnodigen door gebruik te maken van de kracht van de elementen. Ga zo vaak mogelijk de natuur in om geaard en geïnspireerd te blijven. Zie elk moment van je leven als een wandelend, levend, ademend ritueel.

HET PROCES IS DE REIS

Als we ervan uitgaan dat alles wat bestaat kan worden opgedeeld in een of meer van de vijf elementen, versterken we onze overtuiging dat alle dingen in het leven met elkaar verbonden zijn. Er zijn geen vergissingen en ongelukken. Zo ontwikkelen we een spirituele dankbaarheid die het gemakkelijker voor ons maakt om te zien waar de energie niet in balans is en dat alles op basis van goddelijke timing gebeurt. Daardoor kunnen we onze intuïtie en ons onderbuikgevoel ook steeds verder ontwikkelen. Wanneer we ons met de energie van dankbaarheid verbinden, wil dat niet zeggen dat we altijd overal dankbaar voor moeten zijn. Het zorgt er wel voor dat we bewuster in het hier en nu aanwezig zijn en een sterk onderscheidingsvermogen hebben. Wat er ook in ons leven gebeurt, we kunnen onze energie stabiliseren en vanuit ons authentieke zelf intenties neerzetten die in overeenstemming zijn met onze zielsbestemming.

Je kunt de levensreis als een spiraal zien. Soms bevinden we ons in het oog van de spiraal. Dan zitten we in de cyclus van het dragen van de vrucht, verbeeldingskracht, het planten van zaad, of een nieuw begin. Soms is onze

energie meer expansief en naar buiten gericht, en komen we aan het einde van de spiraal als we een bepaald hoofdstuk of een bepaalde cyclus voltooiën.

In welke fase van je leven je je ook bevindt, probeer in je dagelijks leven altijd vertrouwen te hebben in het proces en momenten van ‘goddelijke timing’ te erkennen als je ze meemaakt. Als we echt in het huidige moment leven, heldere intenties hebben, en onze gehechtheid aan het resultaat of het ‘eindproduct’ loslaten, kunnen we ons leven als een ‘levend ritueel’ zien. Het is natuurlijk niet zo dat alles tegelijkertijd gebeurt. En als we trouw zijn aan ons persoonlijke proces, als we ons mee laten voeren door de stroom van wederkerigheid, dan leven we werkelijk vanuit de essentie van ons authentieke potentieel.

De wereld heeft het nu nodig dat we opstaan, dat we vriendelijkheid en mededogen aan de dag leggen en vanuit ons hart gaan leven. Er is een Hopi-zegening die zegt: ‘Moge jij in schoonheid wandelen’. In deze tijd, die wordt gekenmerkt door politieke onrust, een overdaad aan technologie, de maatschappelijke druk om zo productief mogelijk te zijn en een gebrek aan gemeenschapszin, kan deze zegening houvast bieden.

Het is nu meer dan ooit de tijd om ons innerlijk oog te trainen om de schoonheid om ons heen te zien. Het is tijd dat we ons afstemmen op ons meelevende hart en gehoor geven aan de overduidelijke innerlijke oproep om in actie te komen. Door ons zelfbewustzijn te versterken en onze persoonlijke verbinding met rituelen met anderen te delen, kunnen we de gemeenschap waarvan we deel uitmaken en toekomstige generaties inspireren om blijvende, positieve verandering teweeg te brengen.



Rituelen om je met de elementen te verbinden

In dit boek vind je meditaties, visualisaties, ademwerk, rituelen die de verbinding met de elementen vergemakkelijken, oefeningen om je intuïtieve kanalen tussen lichaam en geest te openen, poëzie om je spirituele groei te inspireren en dagboekoefeningen die je bewuster maken van het hier en nu, je helingsproces kunnen bevorderen en je ziel laten ontwakken.

Lees de beschrijving van elk ritueel eerst goed door om er het juiste gevoel bij te krijgen, verzamel alle dingen die je ervoor nodig hebt en voer de stappen vervolgens uit. Neem tussen twee stappen telkens even de tijd om de helende, weldadige veranderingen in je lichaam en geest te voelen. Zorg dat je altijd je dagboek bij je hebt, zodat je dingen die je belangrijk vindt kunt opschrijven.



1. Vijf stappen om met een dagelijks ritueel te beginnen

Veel mensen doen elke dag al rituelen, bijvoorbeeld in de vorm van yoga, meditatie, lichaamsbeweging, verbinding met de natuur, bidden, het uiten van dankbaarheid, of het volgen van het ritme van de aarde, zon, maan en sterren. Welke rituelen je ook kiest, blijf het pad volgen waardoor jij wordt geïnspireerd en blijf je daarin verdiepen. Deel de geschenken die je ontvangt met de mensen om je heen, en integreer de rituelen zo goed mogelijk in je dagelijks leven, zodat je er niet alleen zelf iets aan hebt, maar er ook andere mensen mee kunt helpen.

Gebruik deze vijf eenvoudige stappen om hiermee te beginnen. Schrijf ze op in je dagboek, zodat je je gemakkelijker aan je dagelijkse self-care-rituelen kunt wijden en beter gefocust blijft.

- 1 Formuleer een eenvoudige intentie. Bijvoorbeeld: 'Vandaag stel ik me open voor genade...' Wat zou je willen manifesteren of veranderen?
- 2 Begin eenvoudig met één kleine stap. Bijvoorbeeld: noem elke ochtend drie dingen waarvoor je dankbaar bent.
- 3 Gebruik een krachtsymbool om je te inspireren. Dat kan van alles zijn: een schilderij of foto van iets uit de natuur, een godheid, een kristal, enzovoort.
- 4 Benader het ritueel met respect. Herinner jezelf er elke ochtend aan dat je het moet doen. Laat je door niets afleiden of tegenhouden. Maak dit zielswerk tot een vast onderdeel van je dagelijks leven.
- 5 Laat het resultaat los. Echte transformatie kost tijd, dus laat de behoefte aan directe resultaten los. Merk gewoon in alle rust op hoe je energie verandert als je bewust en aandachtig met je rituelen bezig bent.



2. Schoon je energieveld op en verbind je met de elementen

Intentie

Je dagelijkse stress loslaten en je verbinden met de vijf elementen voor zuivere energie, vernieuwing en de integratie van lichaam, geest en ziel.

- 1 Ga op een comfortabele plek zitten en doe je ogen dicht.
- 2 Visualiseer dat je op een plek in de natuur bent die je heel fijn vindt en waar je je rustig en op je gemak voelt. Stel je voor hoe je omgeving eruitziet en voel de energie die ervoor zorgt dat de planten, de bomen en de bloemen kunnen groeien. Verwelkom de geaarde energie van de aarde in je lichaam. Concentreer je op de onderste helft van je lichaam en stel je voor dat je echt met Moeder Aarde bent verbonden en door haar warmte wordt omarmd.
- 3 Haal zes keer diep en volledig adem om je met de aarde te verbinden.
- 4 Verwelkom nu het element water. Je kunt bijvoorbeeld een stromend beekje visualiseren. Verwelkom ook de stroom van water in je heupen, je bekken en je onderbuik.
- 5 Adem zes keer volledig in en uit terwijl je de stroming en de zachtheid van de energie in je lichaam en in je leven verwelkomt.
- 6 Ga nu naar het element vuur en visualiseer daarbij een kaarsvlam. Zie de heldere kleuren van de vlam en verwelkom deze energie van hartstocht in je zonnevlecht.
- 7 Haal zes keer volledig en diep adem. Laat de vlam van de kaars bij elke ademhaling helderder worden. Laat de kleuren door je lichaam en geest wervelen.
- 8 Visualiseer het element lucht. Stel je de lucht voor. Zijn er wolken of is de lucht helder? Waait er een zacht briesje of een krachtige wind? Stel je voor dat zware emotionele energie in je hart wordt opgeruimd. Stel je voor dat het element lucht nu frisse en heldere energie door je hele lichaam laat stromen.
- 9 Haal zes keer volledig en diep adem om het bevrijdende gevoel dat de lucht je geeft te verwelkomen.

- 10 Visualiseer nu het element ether. Richt je aandacht op de energie die overal om je heen aanwezig is. Stel je de transformerende en scheppende kracht voor van de vitale levensessentie. Visualiseer de energie van de sterren waaruit je lang geleden bent voortgekomen. Dit alles is een deel van jou. Stel je voor dat het element ether, het mysterie van het goddelijke, om je heen en in je wervelt, en je verbindt met de goddelijke spirituele essentie van het leven.
- 11 Haal zes keer volledig en diep adem terwijl je jezelf met deze levende en expansieve energie vult.
- 12 Richt je aandacht nu weer op je ademhaling en op de ruimte om je heen, en ga na of er in je iets is veranderd.
- 13 Wees rustig getuige van eventuele veranderingen in hoe je naar iets kijkt of in je houding ten opzichte van iets, en verwelkom deze frisse energie terwijl je verdergaat met je dag.
- 14 Bedenk een positieve affirmatie die in jou resoneert en waarin je 'ik ben' en 'ik zal' gebruikt. Als je bijvoorbeeld zowel een vurige als aardse energie wilt voelen, zou je kunnen zeggen: 'Ik ben een zinderend vuur van gearde energie. Vandaag zal ik mijn evenwichtige, stralende zelf op alle manieren laten ontbranden.'
- 15 Herhaal deze uitspraak drie keer en schrijf hem op. Gebruik de affirmatie gedurende de dag als je even aan je innerlijke vuur en stralende zelf herinnerd moet worden.



3. Vragen en opdrachten voor je dagboek

- Welk element (aarde, lucht, vuur, water of ether) resoneerde het meest met je in bovenstaande meditatie?
- Voelde je iets in je lichaam?
- Hoe word je in je leven door je gearde aardse zelf gesteund?
- Wat brengt evenwicht in je energie?
- Welke dingen kunnen je overweldigen?
- Waar word je blij van?
- Beschrijf hoe elk element je ondersteunt om de beste versie van jezelf te zijn. Stel je het betreffende element vervolgens in zijn zuiverste vorm voor en ontvang deze positieve energie. Herinner jezelf er elke dag aan hoe je je met deze energie kunt verbinden als je je moe, gestrest,

onevenwichtig, bezorgd of angstig voelt. Wees je ervan bewust dat je je gemoedstoestand kunt veranderen, je trilling kunt verhogen en je energieveld kunt versterken met behulp van de kracht van de elementen.



Bouw een altaar.
Steek kaarsen aan.
Creëer tijd voor de stilte van je geest.
Verwelkom het onbekende.
Duik in het mysterie van de grote levensvragen.
Raak de aarde aan.
Kus de hemel.
Wees een kanaal voor de spirituele wereld.
zodat zij door je heilige lichaam kan bewegen.
Heb vertrouwen.
Elke dag opnieuw.