

rituelen
voor
elke dag

kleine momenten
voor jezelf

nadia narain
&
katia narain phillips

SPECTRUM



INHOUD

INLEIDING

BEGINNEN

- 20 | De ochtend
- 28 | Voorjaar
- 36 | Een pasgeboren baby
- 44 | Een nieuw huis
- 50 | Een nieuw jaar

UITNODIGEN

- 62 | Liefde uitnodigen
- 70 | Rijkdom uitnodigen
- 74 | De kunst van stijlvol ontvangen
- 76 | De verwezenlijking van je wensen

VERANDEREN

- 88 | Overgangsrituelen
- 94 | Maanrituelen
- 100 | Vier de seizoenen
- 106 | Als het echt misgaat

ACCEPTEREN

- 120 | Aanvaard de dingen zoals ze zijn
- 130 | Vergeet niet wat er ooit was
- 134 | Vertrouw op wat er is
- 138 | Rust vinden

BËEINDIGEN

- 150 | Een sterfgeval
- 158 | Afscheid nemen
- 162 | Afsluiten
- 168 | Welterusten

TOT SLOT

- 180 | 10 etherische oliën voor beginners
- 184 | 10 edelstenen voor beginners
- 188 | Dankwoord
- 190 | Over de auteurs
- 191 | Fotoverantwoording

RITUELEN

Waar denk jij aan als je het woord ritueel hoort? Wij zelf hebben gemerkt dat sommige mensen het idee van een ritueel intrigerend en zelfs spannend vinden en dat niets ze te dol is, hoe vreemd het ook klinkt. Je helemaal insmeren met jasmijnolie om de liefde te vinden? Natuurlijk, waarom niet? Anderen associëren het woord echter met hocus pocus of heidense praktijken en krijgen het al benauwd bij het idee.

Wees gerust, bij sommige rituelen fronsen wij ook onze wenkbrauwen. Het is niet onze bedoeling je een wereld vol mystiek binnen te trekken of je urenlang toverspreuken te laten prevelen (tenzij je dat zelf graag wilt!). En je hoeft ook geen magische amuletten te kopen die je snel verstopt als je vrienden langskomen.

Voor ons is een ritueel simpelweg een manier om de kleine dingen in het leven te koesteren. Een manier om gewone dingen bijzonder en bijzondere dingen extra bijzonder te maken.

Rituelen zijn een manier om je emoties en ervaringen te erkennen en er aandacht aan te besteden. Ze kunnen je een veilige plek geven om moeilijke gevoelens te verwerken, zodat deze je niet verstikken.

Wat ons vaak opvalt tijdens de workshops waarin we anderen leren goed voor zichzelf te zorgen, is dat mensen graag willen onthaasten en meer ruimte in hun leven willen creëren, maar dat ze niet weten hoe ze dat moeten doen. We hopen dat dit boek je laat zien hoe je via eenvoudige rituelen het tempo van het moderne leven even stil kunt zetten.

Vind je het idee van een ritueel intimiderend of roept het weerstand bij je op, denk dan eens aan de vreugdevolle rituelen rond geboortes, huwelijken of feestdagen die in alle culturen voorkomen. In het beste geval bieden deze rituelen de ruimte om aandacht te schenken aan verandering en groei. De tijd schrijdt voort, daar staan we bewust bij stil en dat vieren we. Zelfs de meest rationele persoon gaat wel eens naar een verjaardags- of een oudejaarsfeestje, zonder dit nu direct te zien als een ritueel.

Een ritueel kan ook steun geven in moeilijke tijden. Als je ooit de begrafenis van een dierbare hebt bijgewoond, dan weet je dat de oeroude rituelen rond de dood een bron van troost kunnen zijn wanneer alleen al de gedachte aan beslissingen nemen ondoenlijk lijkt.

In de tredmolen van het jachtige moderne leven houden we vast aan de rituelen die de grote gebeurtenissen in ons leven markeren, zoals begravenissen, huwelijken en geboortes, maar lijken veel mensen de dagelijkse momenten van bezinning en bespiegeling kwijt te zijn. Wij geloven dat dit leidt tot ontevredenheid en burn-out.

Ruimte maken voor rituelen in je dagelijkse bestaan kan je helpen op een soepele en zelfbewuste manier om te gaan met drukke tijden in plaats van je er gehaast en gedachteloos doorheen te slaan. Zelf zien we onze rituelen graag als een reeks recepten waarmee je het dagelijks leven plezieriger kunt maken.

WAT IS EEN RITUEEL EIGENLIJK?

Sommige van onze rituelen zijn zo eenvoudig, dat we ze in één zin kunnen uitleggen, andere zijn complexer en vragen specifieke toelichting. Wat ze echter allemaal gemeen hebben, is dat je leert doelbewust te leven.

Een ritueel kan alles zijn wat je wilt, maar wij geloven dat alle rituelen drie fases kennen:

STA EVEN STIL bij waar je bent, hoe je je voelt en wat er op dat moment gebeurt.

BESTEED AANDACHT aan je emoties, aan je ademhaling en aan alles wat je voelt in je lichaam.

BEPAAAL JE DOEL – ben je op zoek naar rust? Naar energie? Naar acceptatie? Naar verandering? Wees hier duidelijk in.

Zo eenvoudig kan het echt zijn. Zonder kaarsen, wierook of een meditatiekussen. Toch is het effect van zelfs zo'n eenvoudig ritueel vaak ingrijpend.

Een ritueel mag nooit gehaast zijn, maar hoeft ook niet lang te duren. Wij vinden dat een ritueel je een dieper gevoel van welzijn en van verbondenheid met de wereld om je heen moet geven. Zie het als iets waarmee je het alledaagse even iets magisch geeft.

Rituelen gaan soms vele generaties mee en kunnen ook dienen als geschenk voor een ander om wat rust te brengen in zijn of haar leven. Dat vinden we een prachtige gedachte en daarom hebben we een paar van zulke rituelen opgenomen.

De essentie van een ritueel zoals wij dat zien is dus ongelooflijk eenvoudig en de rest is alleen toevoeging. In dit boek geven we ook enkele suggesties voor gecompliceerdere rituelen, maar kies zelf of je daar iets mee wilt doen.

De hippie in ons is dol op etherische oliën en edelstenen en die gebruiken we dan ook vaak, maar jij hoeft dat niet te doen. Blijf gewoon terugkomen naar de fases van stilstaan, aandacht besteden en je doel bepalen, dan ben je al bezig met je eigen ritueel.

Vergeet niet dat een ritueel er voor jou is, om jou te helpen en te steunen, en niet andersom. Merk je dat je te veel gebonden raakt aan een bepaald ritueel, misschien eentje uit dit boek of iets anders, bedenk dan dat een ritueel bedoeld is om aandacht te besteden aan je gevoelens en niet om jezelf iets op te leggen.



DE OCHTEND

Hoe je de ochtend begint, is van grote invloed op de rest van je dag. Denk maar eens aan de ochtenden waarop je door de wekker heen slaapt, zodat je je daarna vreselijk moet haasten. Dit zet de toon voor de hele dag. Je blijft gespannen en je hebt aldoor het jachtige gevoel dat je iets moet inhalen.

Denk nu aan een ochtend waarop je je niet hoeft te haasten, misschien in het weekend of op een vrije dag. Hoe anders voel je je als je ochtend kalm en rustig was? Hoe verloopt de rest van de dag als je zo bent begonnen?

Een ochtendritueel dat goed bij je past, helpt je om in contact te komen met die rustige, ontspannener versie van jezelf.

Ochtendrituelen scheppen ruimte voor het bepalen van je doel en voor bespiegeling. Laat het begin van je dag een afspiegeling zijn van de manier waarop je de rest ervan wilt doorbrengen. Het is heel belangrijk de dag die voor je ligt bewust vorm te geven.

Bedenk hoe je de volgende dagelijkse rituelen zo kunt aanpassen, dat jij je op je best voelt.

KOFFIEPOTMEDITATIE

Een vriendin van ons zet koffie met een percolator. Dit duurt ongeveer tien minuten. Vroeger rende ze in die tussentijd heen en weer om vast allerlei klusjes te doen omdat ze geen moment wilde verspillen. Meestal ging ze uiteindelijk naar haar werk met het gevoel dat ze eigenlijk had willen mediteren, maar dat ze geen idee had hoe ze daar tijd voor moest vinden.

Ten slotte besloot ze de klusjes te laten vallen omdat ze besepte dat die niet wegliepen. Nu zet ze de percolator op het fornuis en mediteert terwijl ze wacht tot de koffie klaar is. Door mediteren te verbinden met koffiezetten, vormt meditatie nu een deel van haar ochtendroutine.

Maak tijd nemen voor jezelf tot een deel van je ochtendroutine. De meeste mensen besteden aandacht aan hoe ze eruitzien voordat ze het huis uitgaan, maar je moet ook aandacht besteden aan hoe je je voelt voordat je de buitenwereld tegemoet treedt. Wij vinden een dagelijkse controle van je gemoedstoestand net zo belangrijk als je aankleden of je tandenpoetsen.

Misschien heb je geen percolator, maar is er een andere gewoonte die je 's ochtends kunt verbinden aan een moment van stilte en bezinning.

Zoek bewust naar die ruimte waarin je stil kunt zijn.

EEN DAGELIJKS DOEL

Dit is een supereenvoudig ritueel, maar het heeft groot effect op je dag. Spreek met jezelf af dat je deze dag (of welke andere dag dan ook) pas mag thuiskomen als je iets goeds hebt gedaan voor een ander.

Dit ritueel komt uit een interview met de actrice Olivia Colman. We vonden het meteen zo geweldig dat we het overnamen.

Denk niet dat je elke dag een groots gebaar moet maken, want dat houdt je waarschijnlijk niet vol. Houd het klein en haalbaar. Help bijvoorbeeld iemand met een zware boodschappentas en sta in het openbaar vervoer op voor een ander. In de winter kun je wat warme sokken in je tas stoppen voor daklozen die je onderweg tegenkomt. Zonder veilige slaapplek kun je moeilijk schoon en droog blijven.

We vinden geld overmaken naar een goed doel op zich een prima actie, maar dat handige doneren via je bankrekening houdt je wel op afstand van de mensen die hulp nodig hebben, omdat je ze niet ziet of meemaakt. Zo'n klein dagelijks ritueel helpt je om je verbonden te voelen met de mensen om je heen en als we elkaar helpen, is dat goed voor iedereen.

Merk op hoe dit voornemen je aandacht verlegt van je eigen zorgen naar het helpen van anderen. Als je op zoek bent naar gelegenheden om iets goeds te doen, denk je ook minder slecht over jezelf (of over een ander).

accepteren



AANVAARD DE DINGEN ZOALS ZE ZIJN

Door radicaal iets te accepteren maak je een positieve keuze om je te richten op het goede in je leven, maar soms is dat best moeilijk, dat ontkennen we niet. Het vergt veel inspanning en soms is het niet bepaald prettig.

Bedenk echter eens wat je allemaal kunt doen met die tijd en energie die je nu besteedt aan je verzet tegen het leven dat je hebt. Accepteren betekent eerlijk zijn over waar je op dit moment bent en als je leert daarin mee te gaan, kan dat ongelooflijk bevrijdend zijn.

GA GEWOON ZITTEN

Dit ritueel klinkt zo eenvoudig, dat je misschien liever op zoek gaat naar iets leukers, met kaarsen en edelstenen en zo. Niet doen! Leren de dingen te accepteren zoals ze zijn, zonder je ergens aan vast te klampen en zonder weerstand, is een boeddhistische oefening die heel effectief kan zijn.

Boeddhisten noemen mediteren vaak 'zitten', want dat is alles wat je hoeft te doen. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn, dus laat je niet afschrikken door het idee.

- * Zoek een rustige, comfortabele plek waar je niet wordt gestoord en zet een timer op vijf minuten.
- * Sluit je ogen en concentreer je intensief op de geluiden om je heen. Wat hoor je? Komt er een vliegtuig over? Of rijdt er een auto voorbij? Besteed aandacht aan ieder geluid, zelfs aan dat van je eigen ademhaling. Laat de geluiden die je hoort je in het moment brengen.
- * Wees je bewust van wat je voelt in je lichaam. Heb je het warm? Koud? Voel je een briesje? Begint een van je benen te slapen door de kleermakerszit? Je lichaam wil zich bewegen om weg te komen van wat je voelt, maar blijf stil zitten en laat deze gevoelens zijn wat ze zijn.
- * Besteed nu aandacht aan je gedachten, die waarschijnlijk alle kanten op schieten in een poging je af te leiden. Dit wordt wel de 'apengeest' genoemd, omdat hij altijd naar iets nieuws graait. Oordeel niet over je gedachten en denk niet dat ze eigenlijk zuiver en spiritueel zouden moeten zijn. Laat je gedachten zijn wat ze zijn, in al hun gekheid.

Dat klinkt eenvoudig, toch? Nou, neem maar van ons aan dat het heel moeilijk is. Toen Katia aan een opleiding vipassanameditatie begon, vond ze het zo moeilijk dat ze letterlijk uit het centrum vluchtte en weg lifte!

Leren zitten ondanks ongemakken, hetzij afleidende gevoelens, hetzij storende geluiden, is de eerste stap naar leren grotere en onaangename dingen te verdragen als die zich voordoen.