



# TREESPIRIT INFORMATIE RITUELEN

## **Wat zijn rituelen?**

Rituelen zijn vaste patronen en gebruiken. Elke morgen opstaan, eerst naar de wc, dan koffie of thee zetten, wassen en aankleden, ontbijten en dan spullen zoeken is al een ritueel. Het is een vast manier van doen. Soms

een ritme waarin het gedaan wordt, soms een gewoonte om iedere keer dat je de maan ziet je haar groet.

## **Soorten rituelen:**

Er zijn vaste rituelen, zoals het hierboven beschreven ochtendritme. Maar ook de vaste gang van zaken bij het voeren van de kat of de hond. Vooral honden zijn "ritueel gevoelig". dat betekent voornamelijk dat ze van een vaste gang van zaken houden. Ook collega's hebben die en jij zult er zelf ook wel een paar hebben. Vaste rituelen zijn eigenlijk de vaste ritmes waarin je iets doet.

Losse rituelen zijn rituelen die niet in een vast ritme zitten, maar wel een vast patroon in een geregeld voorkomende situatie zijn. Bijvoorbeeld het groeten van de maan als je die ziet of het binnenstormen op de cursus en eerst koffie nemen. Of het opzoeken van je sigaretten voor je de telefoon aanpakt. Het zijn een soort voorgeprogrammeerde reacties op een herkenbare situatie.

Kleine rituelen zijn dingen als het bidden voor je gaat eten. Soms eet je wat vroeger, soms wat later, maar altijd nadat je gebeden hebt.

Dan zijn er de regelmatig terugkerende rituelen. Dit zijn onder andere de jaarfeesten zoals ik die vier. Deze gaan mee in de tijd van het jaar en zijn seizoensgebonden. Tegelijk keren ze elk jaar terug.

En dan zijn er de grote rituelen. Rituelen die je meestal maar 1 keer in je leven doet. Zoals trouwen of de eerste communie in de kerk. Dit gaat vaak gepaard met een groot feest omdat het een belangrijke verandering in je leven betreft. Die vier je. Zo zou je ook een feest kunnen maken van de scheiding. Omdat het een keerpunt in je leven is.

## **Wat is de functie van rituelen.**

De vaste en kleine rituelen hebben de functie van regelmaat en ritme. Ze vormen de basis en zekerheid binnen de (vaak) dagelijkse gang van zaken. Ze vormen de vertrouwde en bekende basis in het leven dat we leven. Zodra iemand die rituelen verstoort, omstaat er een soort ontkoppeling, waardoor onze vertrouwdheid en zekerheid ter discussie komt te staan. En dat geeft lastige situaties.

Losse rituelen vallen vaak pas op zodra je ermee stop. Met roken bijvoorbeeld. Je gaat ergens heen en hebt het gevoel iets te vergeten. En dat blijkt het pakje sigaretten te zijn, terwijl je niet meer rookt. Pas dan merk je dat het een ritueel was en blijk je - door de verstoring in het patroon - ook je sleutel binnen te hebben liggen.

De regelmatig terugkerende rituelen geven een ritme in het grotere geheel aan. Over een langere periode van tijd. Ze vormen eigenlijk een ijkpunt in je leven: waar ben ik en waar wilde ik heen? Ben ik er ook gekomen? Of hoever ben ik al ten opzichte van de vorig keer.



# TREESPIRIT INFORMATIE RITUELEN

Met name de jaarfeesten vormen voor mij die functie. Een soort time-out waarin ik evalueer wat ik gedaan heb en of ik er blij mee ben.

De grote rituelen die je meestal maar 1 keer doet, zijn echte veranderpunten in ons leven. Het zijn de ceremonies die we nog uitvoeren zonder de betekenis of diepgang te herkennen. Voor sommige situaties hebben we geen rituelen meer. Maar dat is makkelijk genoeg te veranderen.

## **De kracht van ceremonies**

De kracht van ceremonies is verweven met de functie ervan. Maar ook met het tijdstip, de plaats en de intentie van de deelnemers. Daarnaast spelen de gebruikte attributen (of totems) ook een rol. Zo kan een zwaard of een mes hanteren een manier zijn om een beslissing tot scheiding kracht bij te zetten.

Of een vleugel van een vogel helpen om de kracht die je nodig hebt over te brengen. Verder kunnen muziekinstrumenten je begeleiden of terugbrengen naar de aarde. Per soort ritueel hoort dit te worden aangepast. Bij een waterritueel zijn andere instrumenten nodig dan bij een zegeningsritueel. Om dat de intentie verschilt.

Waterrituelen zijn er om te zorgen dat je mee gaat met de stroom van je leven. Als je ergens in vast zit is dit een prima manier om de stroom van eerste stapjes weer op gang te brengen. Een aarde ritueel is een goed ritueel om moeilijke dingen te aanvaarden en om je nieuwe ontwikkelingen in te zegenen.

Een lucht ritueel is zuiverend, heel geschikt om los te laten en weer te leren lachen. Een vuurritueel is het vrijmaken van energie die ergens in zit, maar niet tot vruchtbaarheid is gekomen. Vuur transformeert hout van de vaste vorm naar een nieuwe vorm. De vrijkomende energie (die je voelt als warmte) is een nieuwe vorm die kan stromen.

In de agenda staat aangegeven welk ritueel wanneer wordt gegeven. Mocht u niet goed weten welk ritueel voor uw situatie van toepassing is, dan kunt u contact op nemen met Treespirit, Margot Otten Tel: 06-2806 0339 of mail [margot@treespirit.nl](mailto:margot@treespirit.nl)

Wilt u mee doen, ga dan naar het inschrijfformulier en de agenda.