

Verdiepend winterritueel

Wanneer?

Uit te voeren in het winterseizoen, dec-feb. Het kan rondom Midwinter (21 dec), het kan ook wat later in januari of in de eerste helft van februari.

Doel van het ritueel

Je op rustige diepe wijze verbinden met jezelf, zacht reflecteren op het afgelopen jaar en stil invoelen op het nieuwe jaar. Vanuit de gulheid van je hart te geven, aan jezelf en daarna ook aan een ander.



Het ritueel bestaat uit 3 stappen

1. Loslaten

Trek je warme jas en je stevige schoenen aan, kies jouw favoriete plek om te wandelen, en ga daar rustig lopen met de mijmer-vraag **“Wat wil ik van het afgelopen jaar loslaten?”**

Wat dient jou niet meer? Waar heb je van geleerd wat je leren kon, en wat is nu klaar om te gaan?

Zet al je zintuigen open. Voel de winterwind over je wangen strijken, hoor de sneeuw of regen tikkelen, zie het winterlicht, ervaar het geritsel van de gevallen bladeren onder je voeten, ruik de geuren in de frisse lucht... Misschien vliegt er een winterreiger op van het water, of krast een kraai door de stilte.

Laat alles wat zo jouw zintuigen bereikt, je inspiratie geven voor beantwoording van de mijmer-vraag “Wat wil jij loslaten?” Dit is een ‘Medicine Walk’ zoals deze in de sjamanistische traditie vaak wordt gedaan.

Richt dan je blik naar de grond en laat je oog vallen op een blad (of meerdere bladeren) dat daar lag te wachten om door jou gevonden te worden. Neem dat blad / die bladeren met je mee naar huis.



Ga dan thuis rustig zitten en schrijf met een dikke stift op dit blad / deze bladeren in een kernwoord wat het is dat jij vanuit het afgelopen jaar loslaat. Laat de bladeren vervolgens nog even liggen.

2. Hartewens voor jezelf



Steek een kaarsje aan, of een houtvuur, als je een houtkachel of open haard hebt. Misschien houd je van een geurkaarsje, of van wierook. Pak er een kop thee of koffie bij, nestel je op de bank met je knusse thuishokken aan.

Eventueel zet je een prettig muziekje op.

Kortom: maak het warm en gezellig voor jezelf, creëer een omhullende sfeer die bij jou past en die je in je hart brengt. Zorg dat je een post-it (zo mogelijk in de vorm van een hart) en een stift naast je hebt liggen, plus een mooie winterse kaart (voor stap 3 van dit ritueel).

Sluit even je ogen, adem 5x diep en langzaam in en nog dieper en langzamer uit. Voel hoe je lichaam ontspannen zit, hoe je billen de bank raken, hoe je rug rust tegen de leuning. Leg dan je handen op je hart en maak contact met je hart. Misschien fluistert het je wel iets toe...

Vraag je hart dan, wat de diepste wens is die daar leeft. **“Wat wens ik mezelf toe dit komende jaar?”** Geen haast, laat het rustig komen. Adem het ook weer een keer of 5 met van die diepe langzame in- en uitademingen door je hele lijf heen.



Als je er klaar voor bent, open je langzaam je ogen en pak je de (harts)post-it en je stift erbij. Schrijf je hartewens voor jezelf erop, en plak deze daadwerkelijk op je hart. Misschien vind je het fijn om weer even je ogen te sluiten en helemaal te voelen hoe het is als deze wens volledig in vervulling gaat. Hoe ben jij dan, hoe oog je, hoe voelt je lichaam, hoe sta je in jouw leven? Stel het je voor met al je aandacht.

Open dan rustig je ogen – en laat die post-it op je hart nog maar even zitten.

3. Warme wens voor iemand anders

Open je hart voor een dierbaar iemand. Laat diegene maar in je aandachtsveld komen. Zie het gezicht voor je, voel diens persoonlijkheid en maak contact met jouw liefde voor diegene. **“Wat wens ik haar/hem toe?”** Pak dan de winterse kaart erbij en schrijf daarop, zonder na te denken, een warme wens voor die persoon. Laat als het ware je stift geleid worden door de woorden die recht uit het diepst van je hart komen. Leg al je liefde en aandacht in deze wens.

Ben je klaar, leg de kaart dan even naast je neer. Sluit opnieuw je ogen en sta jezelf toe dat alles wat je net geschreven hebt, ook naar jou toe komt. Jij hebt het immers geschreven, het komt uit jou, dus het is ook voor jou. Laat je raken door jezelf.



Geef de kaart op een geschikt moment aan deze dierbare persoon – hoe je dat invult, is aan jou.

Tot slot

Laat het blad of de bladeren waarop datgene staat wat jij loslaat, buiten wegwaaien. Uit het raam, of op je volgende wandeling. En laat het dan ook echt los, laat het gaan...

Met je hartewens-post-it kun je zelf beslissen wat je doet: plak deze op je spiegel of koelkastdeur zodat je 'm dagelijks ziet, of leg 'm naast je computer. Of als bladwijzer in dat ene boek. Wees creatief: wat werkt voor jou?

Geniet van dit ritueel, lief mens. Voel de weldaad, de verbinding en de rust. Je kunt dit gerust meerdere keren doen, en eventueel ook met één of meerdere anderen samen. Of in stukjes. Kies jouw manier en jouw tempo.

We wensen je een fijne wijze wintertijd!



Kersti & Sjaak

